

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN				Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )				Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1779.54 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 38.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1703.87 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 278.71 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 1944.37 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 274.37 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1807.61 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 301.05 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1925.13 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2003.77 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2030.44 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; W tym cukry: 37.15 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1969.92 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	
		II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> .)			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> .)			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> .)
2026-04-28 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> .) Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> .) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> .) Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> .) Pomidor 20 g			Ryż na mleku obiad 150 g ( <b>MLE</b> .)	
2026-04-28 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2257.46 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2092.79 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2223.08 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2048.48 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 29.58 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2159.44 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2254.88 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2304.12 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2478.30 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-29 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
2026-04-29 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem 100 g (MLE, S02.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiówka 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, S02.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, S02.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiówka 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiówka 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem 100 g (MLE, S02.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Sok pomidorowy 200 ml			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
2026-04-29 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 50 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2150.01 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2172.47 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1872.12 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1917.74 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1755.47 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 32.22 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 308.03 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1903.92 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 34.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2209.59 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2235.34 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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									
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g									
		Maślanka 150 ml (MLE.)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)													
2026-04-30 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml									
		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g		Banan 1szt. 1 szt											
2026-04-30 czwartek	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g 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.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)									
		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)											
2026-04-30 czwartek	PN	Wartość energetyczna: 2221.93 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 10.77 g;		Wartość energetyczna: 2158.70 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.77 g;		Wartość energetyczna: 2274.03 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 9.63 g;		Wartość energetyczna: 2244.87 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 8.98 g;		Wartość energetyczna: 2338.55 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 349.81 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 10.22 g;		Wartość energetyczna: 2305.83 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 10.07 g;		Wartość energetyczna: 2343.39 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 11.40 g;		Wartość energetyczna: 2262.04 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 362.77 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g
2026-05-01 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Warzywa z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)				Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ,)
2026-05-01 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2152.86 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2064.71 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2237.41 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2006.59 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2149.50 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2296.81 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2274.00 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2210.07 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 364.34 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g			
Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g
	PD			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2337.33 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2263.64 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2096.56 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2121.60 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 31.17 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2139.34 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 28.41 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2155.96 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2299.22 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2416.04 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) 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.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml						Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.)
2026-05-03 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
		PD	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)						Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml
2026-05-03 niedziela	Kolaćka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2164.56 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 255.26 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2112.66 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 246.60 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2162.42 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 249.41 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2193.88 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2239.47 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 135.14 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2338.99 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2356.63 kcal; Białko ogółem: 129.18 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 8.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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 przyswajalnychwęglowodanów/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		
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
		II ŚN			Waflę ryżowe 30 g				Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 5 g		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		
			Wartość energetyczna: 2054.86 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2038.91 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2029.31 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1944.97 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; W tym cukry: 24.04 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2041.84 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 24.08 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2088.71 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2159.74 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 370.45 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2434.37 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 8.74 g;

Jadospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		IFSN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )						
Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	
	PD		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g			Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 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 Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1933.90 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1906.01 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2060.62 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1994.83 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 24.78 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2129.42 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 26.56 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2124.15 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2187.58 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
		II ŚN	Mandarynka 150 g						
2026-05-06 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
2026-05-06 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
		PN	Mandarynka 150 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 150 g
		Wartość energetyczna: 2032.88 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2044.23 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 293.58 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2216.06 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1925.12 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1996.92 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2247.86 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2192.96 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2081.48 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-07 czwartek	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> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z 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> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z 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> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	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 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kaka/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml						Pomarańcza 150 g
Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )							
Kolaja	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 Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Ogórek kiszony 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 ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2180.33 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2142.49 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2047.11 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 287.79 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1851.16 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 269.00 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1961.66 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 295.07 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2078.91 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2301.40 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1902.38 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 286.20 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
		II ŚN		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
2026-05-09 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
2026-05-09 piątek	Kolejka	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 jajeczno-brokulowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g 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 jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa 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 jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2259.11 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2196.55 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2210.72 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1817.45 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1972.32 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2270.12 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2271.43 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2403.52 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-09 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt								Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki oprószone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE.</b> )	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE.</b> )	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g		Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki oprószone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki oprószone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	PD				Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 20 g			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2018.10 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2007.30 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.23 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1986.47 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2089.85 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2064.63 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2104.92 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
	II SN	Maślanka 150 ml (MLE.)						Galarętką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2092.49 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2084.36 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2053.46 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1958.55 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2051.77 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2112.86 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 36.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2174.10 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2261.17 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-27 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 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> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 40 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2057.33 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 219.95 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2039.48 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 280.81 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 1230.50 kcal; Białko ogółem: 57.58 g; Tłuszcz: 34.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 179.01 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 1778.64 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1898.13 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 295.20 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-28 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 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> )	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzywna JP11 () 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob- wielowarzywna JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dymia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				Ryż na mleku obiad 150 g ( <u>MLE.</u> )		
	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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL.</u> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix салат 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL.</u> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 20 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		Banan 1szt. 1 szt		
		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: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1651.48 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 32.63 g; Kw. tł. nasy.: 6.35 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g; W tym cukry: 14.95 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2399.82 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1481.82 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 229.88 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 2145.68 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2383.79 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-29 środa	Sniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt					
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Gryzikowa 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryzikowa 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Gryzikowa 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <u>MLE, S02</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 100 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, MLE, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g ( <u>SOJ, GOR, S02</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, MLE, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )			Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2302.93 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 246.55 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2252.13 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 248.03 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2028.09 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1163.39 kcal; Białko ogółem: 54.42 g; Tłuszcz: 35.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 167.01 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 12.47 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1832.59 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2280.68 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	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 Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, PSZ</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Banan 1szt. 1 szt				
Kolejca	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</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> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</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> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa -dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g	
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g			Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		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: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2432.60 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 1511.07 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 229.05 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1996.39 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1975.46 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 335.86 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g			
2026-05-01 piątek	Obiad	Sonda Ob- wiosenna JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- wiosenna JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Łosoś) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> )			
2026-05-01 piątek	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2126.53 kcal; Białko ogółem: 135.65 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2146.29 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 224.77 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1636.91 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 270.05 g; W tym cukry: 14.14 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2276.43 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1388.82 kcal; Białko ogółem: 50.43 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 212.70 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1938.66 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 5.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-02 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 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> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g
		II Śn		Chrupki kukurydziane 20 g			Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		
2026-05-02 sobota	Obiad	Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Selerowa z ziemniakami 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml		
2026-05-02 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 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g ( <u>SEL</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Salata lodowa 15 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 40 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g ( <u>SEL</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Salata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2135.20 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 210.77 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2151.49 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 226.57 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1648.73 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 31.25 g; Kw. tł. nasy.: 6.54 g; Węglowodany ogółem: 269.85 g; W tym cukry: 13.35 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2178.38 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 54.93 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1439.08 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 165.87 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2031.70 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 274.14 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2005.19 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-03 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</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 JECZ</u> ) 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 ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Grysikowa 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 160 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1631.87 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 29.36 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2335.48 kcal; Białko ogółem: 150.25 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1520.06 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 159.47 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 10.29 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2098.54 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 260.29 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1652.85 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 269.04 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-04, 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 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> )	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g					
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Sernikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Wafle ryżowe 30 g			Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )			
		Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2190.29 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 233.29 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1649.82 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 31.63 g; Kw. tł. nasy.: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; W tym cukry: 13.86 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2178.06 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1526.63 kcal; Białko ogółem: 52.06 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 238.21 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 10.50 g; Sól: 3.12 g;	Wartość energetyczna: 2046.87 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	II SN			Chrupki kukurydziane 20 g				Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierką -podstawa 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Frittata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ</u> ) Pasta warzywna 20 g ( <u>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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 80 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )		
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g				Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2339.80 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1416.76 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 37.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 216.68 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 1940.42 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 285.03 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-06 środa	Sniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob-ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Filet z kurczaka pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> )	Ziemniaczana 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 50 g ( <u>MLE</u> )	Ziemniaczana 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 150 g	
		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: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1616.84 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; W tym cukry: 13.86 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2383.57 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1435.54 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 32.32 g; Kw. tł. nasy.: 7.19 g; Węglowodany ogółem: 230.37 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1912.14 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1881.67 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 311.19 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Pomarzańca 150 g		
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokul)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 150 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PD			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )					
	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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 15 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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 Pasztet z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )
	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: 2128.53 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 207.44 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2147.49 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 224.57 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1644.97 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 29.23 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 268.71 g; W tym cukry: 13.10 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2205.04 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1147.82 kcal; Białko ogółem: 52.35 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 157.68 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 13.79 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 1707.83 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 247.00 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2113.91 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-08 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Obiad	Sonda Ob - ryżowa () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- ryżowa () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 200 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 150 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	
	PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2079.60 kcal; Białko ogółem: 133.93 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 196.61 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2118.13 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 218.07 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2215.70 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1425.73 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 38.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 217.96 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 13.42 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 1996.69 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2194.26 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 357.81 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-09 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Sonda Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem 50 g	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi 100 g ( <u>MLE</u> )	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2116.52 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.88 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2140.55 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.68 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2026.29 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1222.84 kcal; Białko ogółem: 52.99 g; Tłuszcz: 31.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 189.20 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 11.70 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 1840.44 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2271.80 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g					
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> )	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pomidorowa z zacierką 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g ( <u>MLE</u> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )			Wafle ryżowe 30 g			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )						
	Wartość energetyczna: 2118.27 kcal; Białko ogółem: 138.09 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 199.40 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2141.33 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 219.75 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2273.78 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1481.19 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 198.41 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 13.00 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2029.56 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2068.90 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.99 g;		

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-27 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;

2026-04-28 wtorek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-29 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-01 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)
2026-05-02 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)
2026-05-03 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)
2026-05-04 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)
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-06 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-08 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)
2026-05-09 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)
2026-05-10 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	
	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;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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