

| | 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 | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| 2026-04-27 poniedziałek | Obiad | 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 | Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU, PSZ, JA, J.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU, PSZ, JA, J.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) | | Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) |
| 2026-04-27 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g |
| | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 1793.64 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 8.69 g; | Wartość energetyczna: 1717.97 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 278.73 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.91 g; | Wartość energetyczna: 1944.61 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 274.68 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 1821.71 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 1925.37 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 2004.01 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 310.38 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 8.73 g; | Wartość energetyczna: 2030.68 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 9.50 g; | Wartość energetyczna: 1970.16 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.17 g; |

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat | |
|-------------------|------------------------|---|--|---|--|---|--|---|---|
| 2026-04-28 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g | |
| | | II ŚN | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | | | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) |
| 2026-04-28 wtorek | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | | PD | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g | | | Ryż na mleku obiad 150 g (MLE) |
| 2026-04-28 wtorek | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Ketchup 10 g (SEL) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix sałat 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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix sałat 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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix sałat 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 2 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix sałat 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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g |
| | | PN | Banan 1szt. 1 szt | Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) | Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szyńkowa 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) Szyńkowa 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: 29.58 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: 338.90 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: 102.88 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: 107.77 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: 389.37 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.64 g; |

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat | |
|------------------|--|---|--|---|--|--|---|---|---|
| 2026-04-29 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 żółty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 | Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | |
| | | II ŚN | 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 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 | Grysikowa 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 () 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 | Grysikowa 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 () 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.) 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.) Cwikła z chrzanem 100 g (MLE, S02.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | PD | Sok pomidorowy 200 ml | | | | | | |
| 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 Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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 | 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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | 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; | |

| | 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 | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | |
| | | II ŚN | | Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) | | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) | |
| 2026-04-30 czwartek | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | PD | | | Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g | | | Banan 1szt. 1 szt |
| 2026-04-30 czwartek | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wedzona, 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 jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wedzona, 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>) | 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, wedzona, 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 jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wedzona, 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 jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wedzona, 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 jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wedzona, 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 jarzynowa - dieta 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wedzona, 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 jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | |
| | | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>) | | Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>) | | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2242.16 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 10.77 g; | Wartość energetyczna: 2178.93 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 49.31 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 10.77 g; | Wartość energetyczna: 2294.26 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 20.35 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: 2326.06 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 10.07 g; | Wartość energetyczna: 2363.62 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 11.40 g; | Wartość energetyczna: 2278.90 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.55 g; |

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat | |
|-------------------|------------------------|--|---|---|--|---|--|---|--|
| 2026-05-01 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | | PD | | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) |
| 2026-05-01 piątek | Kolejca | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g | |
| | | PN | Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt | Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g | Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2152.86 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 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: 2159.33 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.49 g; | Wartość energetyczna: 1928.51 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 2071.43 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.71 g; | Wartość energetyczna: 2218.73 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.02 g; | Wartość energetyczna: 2195.92 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.41 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; |

| | 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 | |
|-------------------|--|--|--|---|--|---|---|---|--|
| 2026-05-02 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g, Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 10g (SEL), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Pomidor 80 g | Ryż na mleku 250 ml (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g, Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Sałata zielona 20 g |
| | | II SN | | | 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 | | | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |
| 2026-05-02 sobota | Obiad | Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Buraczki gotowane drobno tarte 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Brokuł gotowany* 100 g | Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Brokuł gotowany* 100 g | Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Brokuł gotowany* 100 g | Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Grochowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g |
| | | PD | | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml | | | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml |
| 2026-05-02 sobota | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g, Ketchup 10 g (SEL), Sałata lodowa 20 g, Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (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, Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g, Ketchup 10 g (SEL), Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (SEL) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02), Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (SEL), Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02), Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (SEL), Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02), Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (SEL), Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02), Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (SEL), Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g, Ketchup 10 g (SEL), Sałata lodowa 20 g, Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (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, Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g, Ketchup 10 g (SEL), Sałata lodowa 20 g, Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (SEL) |
| | | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa 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: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 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; | |

| | 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 młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ.) 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 młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 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.) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 | Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.) |
| | | 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 Dynamis 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 Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynamis 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 |
| Kolejacja | 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g 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 | 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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | | 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: 71.35 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; | | |

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat |
|-----------|--|--|---|--|--|---|--|--|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) |
| | II ŚN | Wafle ryżowe 30 g | | | | | | |
| Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | | | Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | PN | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) | | Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) | | |
| | 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: 372.09 g; W tym cukry: 67.65 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; |

| | 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10g (<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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) | |
| | | II ŚN | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) | | | | | | |
| 2026-05-05 wtorek | 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, 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>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | 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 -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 Marchew oprószana z olejem* 100 g (<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 | | | | | | |
| 2026-05-05 wtorek | Kolejka | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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>) Rzodkiew biała 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 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 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>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka 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 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>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) | |
| | | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 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: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 24.78 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; |

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat |
|-----------|---|---|--|---|--|---|--|--|
| Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) |
| | II ŚN | Mandarynka 150 g | | | | | | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) |
| Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g | |
| | PD | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | | | | | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) |
| | PN | Mandarynka 150 g | Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) | Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g | Banan 1szt. 1 szt | 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: 52.12 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: 58.37 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: 325.88 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; |

| | 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 (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.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z 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 Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | |
| | | II ŚN | | Sok pomidorowy 200 ml | | | | Pomarancza 150 g | |
| 2026-05-07 czwartek | Obiad | Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (MLE.) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw 250 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | | |
| | | PD | | Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) | | | | | |
| 2026-05-07 czwartek | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g | 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 60g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g | |
| | | PN | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2142.76 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 7.74 g; | Wartość energetyczna: 2104.92 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 6.99 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: 2263.83 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 7.55 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; |

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat |
|-----------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) | Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) |
| | II ŚN | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) |
| Obiad | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) | Krupnik jęczmienny 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) | Krupnik jęczmienny 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) | Krupnik jęczmienny 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) |
| | PD | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml | | | Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE) | | | Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, 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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ketchup 10 g (SEL) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, 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 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| | PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | | | 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 | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | |
| | Wartość energetyczna: 2309.90 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.19 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: 324.92 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.37 g; | Wartość energetyczna: 1830.76 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.50 g; | Wartość energetyczna: 1972.32 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 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: 363.62 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 5.90 g; | Wartość energetyczna: 2284.74 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2416.84 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.09 g; |

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat | |
|-------------------|------------------------|---|--|---|---|---|--|---|---|
| 2026-05-09 sobota | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszętniki drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z 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) Paszętniki drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z 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) Paszętniki drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | |
| | | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Galaretkę jogurtową o smaku truskawkowym 150 g (MLE) | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g (MLE) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g | Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g (MLE) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) | Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g (MLE) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) | | |
| | | PD | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) | | |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 10 g (SEL.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | |
| | | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2018.10 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 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: 343.22 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; |

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat |
|-----------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | 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 10g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) 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.) 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.) 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 ŚN | Maślanka 150 ml (MLE.) | | | | | | |
| Obiad | Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g | Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) | Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) | Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g | Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) | Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g | Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g | Pomidorowa z zacierką 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g |
| | PD | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | |
| Kolejka | 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.) Jabko 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.) Jabko 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.) Jabko 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 naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Jabko 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 naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Jabko 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 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabko 1 szt 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.) Jabko 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.) Jabko 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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | |
| | 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.: 12.06 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; |

| | 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 Vegetariańska | |
|-------------------------|--|--|---|--|---|--|---|--|---|
| 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) 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 sypkę 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 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 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 sypkę 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 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE, SEL</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 40 g (<u>RYB, MLE, SEL</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE, SEL</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: 2039.72 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 281.12 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 10.28 g; | Wartość energetyczna: 1230.62 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz: 34.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 179.16 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 13.75 g; Sól: 3.36 g; | Wartość energetyczna: 1778.88 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 273.92 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.07 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; | |

| | 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 Vegetariańska |
|-----------|--|--|---|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/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>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata 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* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml | Solferino 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Biszkopy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Ryż na mleku obiad 150 g (<u>MLE</u>) | |
| Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix sałat 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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; |

| | 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 Vegetariańska | |
|------------------|--|--|---|--|--|--|---|---|--|
| 2026-04-29 środa | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| | | II ŚN | | Chrupki kukurydziane 20 g | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | |
| Obiad | Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z 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 | Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml | Grysikowa 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z 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>) | | | | |
| 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 100 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g 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; | |

| | | 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>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | |
| | 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</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 | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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, wedzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wedzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wedzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g | |
| | PN | Sok 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 | | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) |
| | | | Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g; | Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g; | Wartość energetyczna: 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: 2452.83 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 12.25 g; | Wartość energetyczna: 1521.18 kcal; Białko ogółem: 54.09 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 232.18 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 3.56 g; | Wartość energetyczna: 2006.50 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.41 g; | Wartość energetyczna: 1995.69 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 8.74 g; |

| | | 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 JEJCZ</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 JEJCZ</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 JEJCZ</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 JEJCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt |
| | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Galaretko 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 (Miruna) 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 200 g Pulpet rybny (Miruna) 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 (Miruna) 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 |
| | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) | | | | |
| 2026-05-01 piątek | Kolejacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g |
| | | 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: 2172.33 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.95 g; | Wartość energetyczna: 1310.75 kcal; Białko ogółem: 52.28 g; Tłuszcz: 32.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 212.70 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 3.09 g; | Wartość energetyczna: 1860.58 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.47 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; |

| | 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 Vegetariańska | |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|--|---|---|
| 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 20 g |
| | | II ŚN | | Chrupki kukurydziane 20 g | | Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) | | | |
| | Obiad | Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>) | Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka 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>) Sałatka 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 vegetariańskie # 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g |
| | PD | | | Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml | | | |
| Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 15 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 40 g (<u>SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata lodowa 20 g | |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | | Mus- przecier owocowy jabłko-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; | |

| | | 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 Vegetariańska |
|----------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|---|
| 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>) Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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 Sałata zielona 15 g | Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka 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 Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt broszkwiowy 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 100 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 | | | | |
| 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 160 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | |
| PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | | | Wafle ryżowe 30 g | | | Przecier owocowy jabłko-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; |

| | 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 Vegetariańska |
|-----------|--|--|---|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 makiem/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 makiem/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 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) |
| | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g | | | |
| Obiad | Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>) | Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | | | |
| Kolejacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 jabłko-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: 338.32 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.64 g; |

| | | 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 Vegetariańska |
|-------------------|-----------|--|--|---|--|---|---|--|--|
| 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 JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) |
| | II ŚN | | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | |
| | Obiad | Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml 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 wielowarzynowa 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 | |
| | Kolejacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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>) Pasta warzywna 20 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) |
| | PN | Sok 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: 1905.58 kcal; Białko ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 291.88 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.53 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 Vegetariańska | |
|------------------|-----------|--|--|--|--|---|---|---|--|--|
| 2026-05-06 środa | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) | Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 50 g (<u>MLE</u>) | Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Curry warzywne z ciecieryczą * 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 25 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; |

| | 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 |
|-----------|--|--|--|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | 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>) 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 | | | Pomarańcza 150 g | |
| Obiad | Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>) | Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw 150 ml (<u>SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml | Krem z zielonych warzyw 250 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml | Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | | |
| Kolejacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) | 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 100 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 Bułka 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 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>) 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 Bułka 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 Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 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 jabłko-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: 2076.34 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.04 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 1 szt Dżem 25 g 1 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>) | | | | |
| Kolejacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | |
| PN | Sok 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: 2229.01 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 299.72 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 1432.39 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 38.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 217.99 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 13.28 g; Sól: 3.48 g; | Wartość energetyczna: 2010.00 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.80 g; | Wartość energetyczna: 2245.05 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.96 g; |

| | | 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 kiełbasa 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 | 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 | | | Biszkopy 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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; |

| | | 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) |
| | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g | | | | |
| | Obiad | Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) | Pomidorowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pomidorowa z zacierką 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) | Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka z ziemników 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 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | |
| PN | Sok 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 | |
| | | 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; |

| | |
|---|--|
| 2026-04-27 poniedziałek | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| | Śniadanie |
| | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN Obiad |
| | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PD Kolejka | |
| Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| PN | |
| Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; | |

| | | |
|-------------------|-----------|---|
| | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| 2026-04-28 wtorek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolekcja | 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; |

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

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

| | | |
|------------------|-----------|---|
| | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| 2026-05-06 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; |

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

| | | |
|----------------------|-----------|---|
| | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| 2026-05-10 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 | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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