

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z makiem/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.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
SN	Jabłko 1 szt 1 szt								
Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)								
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa debowa 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1841.44 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 299.88 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sód: 3518.21 mg;	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; Sód: 3926.02 mg;	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; Sód: 3285.20 mg;	Wartość energetyczna: 1869.51 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 308.12 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sód: 2747.02 mg;	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; Sód: 3402.81 mg;	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; Sód: 3499.60 mg;	Wartość energetyczna: 2078.48 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sód: 3844.91 mg;	Wartość energetyczna: 2017.96 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sód: 2513.58 mg;	

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza kukurydziana 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.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL)	Kasza kukurydziana 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 Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata 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 Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata 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 Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana 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 1 szt Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana 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.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza kukurydziana 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.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wiewprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g
Tł. SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Bitka z szynki wiewprzowej 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.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa 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.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa 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.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Szynka wiewprzowa 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.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Bitka z szynki wiewprzowej 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.) Kompotowocowy* 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)	
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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki 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 2 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa 25 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2240.29 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 3393.12 mg;	Wartość energetyczna: 2075.61 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 4248.26 mg;	Wartość energetyczna: 2205.91 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 2365.81 mg;	Wartość energetyczna: 2031.31 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sód: 3803.19 mg;	Wartość energetyczna: 2142.27 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 3754.60 mg;	Wartość energetyczna: 2237.71 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sód: 2541.81 mg;	Wartość energetyczna: 2286.95 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 3614.39 mg;	Wartość energetyczna: 2461.13 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 388.60 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 3393.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g
SN				Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 100g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c 100g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 100g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 100g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD				Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 50g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 60g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Salata zielona 5g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2495.15 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sód: 3418.87 mg;	Wartość energetyczna: 2538.17 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 3438.13 mg;	Wartość energetyczna: 2237.82 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2514.44 mg;	Wartość energetyczna: 2187.58 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sód: 3319.13 mg;	Wartość energetyczna: 2045.87 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 3703.15 mg;	Wartość energetyczna: 2269.62 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 2690.44 mg;	Wartość energetyczna: 2554.73 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sód: 3273.27 mg;	Wartość energetyczna: 2358.71 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sód: 3595.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		Maślanka 150 ml (MLE)							Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (MLE, SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 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	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	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Banan 1 szt. 1 szt
Kuchnia	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bulka pszenna długa krojona 50 g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	
	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
PN	Wartość energetyczna: 2307.43 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sód: 3141.76 mg;	Wartość energetyczna: 2244.20 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3118.56 mg;	Wartość energetyczna: 2359.53 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sód: 2695.86 mg;	Wartość energetyczna: 2324.84 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sód: 3500.96 mg;	Wartość energetyczna: 2328.52 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sód: 3986.29 mg;	Wartość energetyczna: 2391.33 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sód: 2871.86 mg;	Wartość energetyczna: 2428.88 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sód: 3400.34 mg;	Wartość energetyczna: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sód: 2927.76 mg;	Wartość energetyczna: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sód: 2927.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 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 Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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.) Chleb Graham 30 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 250 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt
Tłusznik					Jabłko 1 szt 1 szt			Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g
Obiad	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD					Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)			Ryż na mleku 150 ml (MLE)
Kolejność	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 natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 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 natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 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 natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 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 natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2168.46 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sód: 2379.62 mg;	Wartość energetyczna: 2080.31 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sód: 2479.98 mg;	Wartość energetyczna: 2144.90 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sód: 2129.77 mg;	Wartość energetyczna: 1898.48 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sód: 2399.86 mg;	Wartość energetyczna: 2041.39 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sód: 2981.98 mg;	Wartość energetyczna: 2204.30 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sód: 2344.17 mg;	Wartość energetyczna: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 2896.30 mg;	Wartość energetyczna: 2225.67 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2383.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 100 g Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Salata zielona 20 g
		II ŚN			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)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) 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 tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Salata lodowa 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 tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Salata 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Salata lodowa 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata 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) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1939.19 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sód: 2067.56 mg;	Wartość energetyczna: 1958.94 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 2409.63 mg;	Wartość energetyczna: 2081.76 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 55.20 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sód: 1694.18 mg;	Wartość energetyczna: 1993.11 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 327.10 g; W tym cukry: 28.18 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sód: 2116.24 mg;	Wartość energetyczna: 2185.03 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 25.89 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sód: 2976.65 mg;	Wartość energetyczna: 2194.63 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sód: 2061.34 mg;	Wartość energetyczna: 2230.06 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sód: 2503.84 mg;	Wartość energetyczna: 2065.00 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sód: 2288.27 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 2 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat		
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masto porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chrzan ze śmietaną 10 g (<i>MLE, SO2.</i>) Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE.</i>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masto porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Ketchup 10 g (<i>SEL.</i>) Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE.</i>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE.</i>)	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE.</i>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE.</i>) Chrzan ze śmietaną 10 g (<i>MLE, SO2.</i>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Kakao/p b/c 250 ml (<i>MLE.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masto porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
					Sok pomidorowy 200 ml			Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<i>MLE.</i>)		
			Żurek z ziemniakami 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Cwikła z chrzanem 100 g (<i>MLE, SO2.</i>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Cwikła z chrzanem b/c 100 g (<i>MLE, SO2.</i>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Cwikła z chrzanem b/c 100 g (<i>MLE, SO2.</i>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zurek z ziemniakami 250 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Cwikła z chrzanem 100 g (<i>MLE, SO2.</i>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
					Kefir 2% tł 200 ml (<i>MLE.</i>)				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Ketchup 10 g (<i>SEL.</i>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<i>GLU PSZ.</i>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<i>GLU PSZ.</i>) Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<i>GLU PSZ.</i>) Bulka pszenna długa krojona 120 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<i>MLE.</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<i>MLE.</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
			Wartość energetyczna: 2172.55 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 3524.11 mg;	Wartość energetyczna: 2132.11 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 3666.78 mg;	Wartość energetyczna: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sód: 3000.09 mg;	Wartość energetyczna: 1835.87 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 285.64 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 3700.24 mg;	Wartość energetyczna: 1869.95 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 4361.43 mg;	Wartość energetyczna: 2128.80 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 34.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sód: 3214.49 mg;	Wartość energetyczna: 2252.89 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 3677.82 mg;	Wartość energetyczna: 2127.26 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sód: 3347.01 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g
		Tł. SN	Wafle ryżowe 30 g						
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	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 Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	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 Kompotowocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
		PD		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g			Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	
		PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2399.68 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 3802.51 mg;	Wartość energetyczna: 2371.94 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 3865.36 mg;	Wartość energetyczna: 2422.68 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sód: 3216.73 mg;	Wartość energetyczna: 2370.99 kcal; Białko ogółem: 148.73 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 24.20 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sód: 4321.69 mg;	Wartość energetyczna: 2456.90 kcal; Białko ogółem: 140.43 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 23.39 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 4809.53 mg;	Wartość energetyczna: 2482.08 kcal; Białko ogółem: 138.56 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 3431.13 mg;	Wartość energetyczna: 2592.14 kcal; Białko ogółem: 132.36 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 4152.90 mg;	Wartość energetyczna: 2547.78 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sód: 3927.84 mg;	

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)
	II SN			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g			Banan 1 szt. 1 szt	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1934.51 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 2693.20 mg;	Wartość energetyczna: 1888.72 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 2866.28 mg;	Wartość energetyczna: 1992.80 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sód: 2668.20 mg;	Wartość energetyczna: 1916.68 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 28.77 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sód: 2829.59 mg;	Wartość energetyczna: 1974.86 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 41.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; W tym cukry: 24.71 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sód: 3861.07 mg;	Wartość energetyczna: 2024.60 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 37.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sód: 2844.20 mg;	Wartość energetyczna: 2126.63 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sód: 2836.72 mg;	Wartość energetyczna: 2322.89 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 412.55 g; W tym cukry: 123.76 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 2396.46 mg;	

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, PSZ, 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 Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, 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) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW, OW) Kaka/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 Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)
SN					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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.)	Wielowarzynna z ziemniakami * 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.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* 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.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 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 Kompotowocowy* 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
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
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) Salata 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) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 150 g	
	Wartość energetyczna: 2032.88 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 3427.23 mg;	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; Sód: 4407.35 mg;	Wartość energetyczna: 2167.57 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2744.43 mg;	Wartość energetyczna: 1897.14 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sód: 3730.19 mg;	Wartość energetyczna: 1948.43 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 3495.05 mg;	Wartość energetyczna: 2199.37 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 2920.43 mg;	Wartość energetyczna: 2164.98 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sód: 4083.07 mg;	Wartość energetyczna: 2038.85 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 3420.91 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-04-09 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 Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (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 30g (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.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Kaka/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 Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)
					Sok pomidorowy 200 ml				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL, PSZ) 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) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL, PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL, PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL, PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL, PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL, PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml (SEL, PSZ) 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) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2002.76 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sód: 2887.13 mg;	Wartość energetyczna: 1964.92 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sód: 2552.21 mg;	Wartość energetyczna: 2005.59 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sód: 2005.05 mg;	Wartość energetyczna: 1851.94 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 268.37 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sód: 3504.90 mg;	Wartość energetyczna: 1920.14 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 3363.23 mg;	Wartość energetyczna: 2037.39 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 2181.05 mg;	Wartość energetyczna: 2123.83 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sód: 2808.97 mg;	Wartość energetyczna: 1903.16 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sód: 2883.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30g (GLU PSZ) 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 30g (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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata 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) Salata 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) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30g (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 30g (GLU PSZ)
SN	Jogurt naturalny 2% tł 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 (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompotowocowy* 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 (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* 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) Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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 (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompotowocowy* 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 150g (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) Salata 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) Salata 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata 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 białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Salata 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Salata 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) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 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 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 2229.66 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 2741.03 mg;	Wartość energetyczna: 2116.31 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 2531.53 mg;	Wartość energetyczna: 2242.72 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sód: 2147.91 mg;	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; Sód: 2599.71 mg;	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; Sód: 2940.48 mg;	Wartość energetyczna: 2302.12 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 370.02 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sód: 2362.31 mg;	Wartość energetyczna: 2316.74 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 3143.16 mg;	Wartość energetyczna: 2336.59 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2729.82 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Płatki 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)
		Tł.SN	Jabłko 1 szt 1 szt						
2026-04-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompotowocowy* 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 Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* 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.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* 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 Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompotowocowy* 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 Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Kompotowocowy* 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 Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g
2026-04-11 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka 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 Salata 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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; Sód: 3385.52 mg;	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; Sód: 3038.58 mg;	Wartość energetyczna: 1977.25 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sód: 2967.37 mg;	Wartość energetyczna: 1958.49 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sód: 4425.91 mg;	Wartość energetyczna: 2061.86 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sód: 4380.83 mg;	Wartość energetyczna: 2036.65 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 3181.77 mg;	Wartość energetyczna: 2193.90 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sód: 4057.91 mg;	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; Sód: 3269.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bulka 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 Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (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 Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)
					Maślanka 150 ml (MLE)				Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompotowocowy* 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2092.49 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 2679.88 mg;	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; Sód: 2814.53 mg;	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; Sód: 2233.73 mg;	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; Sód: 3310.35 mg;	Wartość energetyczna: 2051.77 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sód: 3868.89 mg;	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; Sód: 2448.13 mg;	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; Sód: 3092.05 mg;	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; Sód: 2633.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Papka Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 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) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml (SEL)	Papka Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzyca 150 g Surowka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)		Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL)	Papka Kol () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 40 g (RYB, MLE) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 z natką pietruszki 80 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		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; Sód: 2234.92 mg;	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; Sód: 2108.24 mg;	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; Sód: 1083.93 mg;	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; Sód: 2521.49 mg;	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; Sód: 1342.16 mg;	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; Sód: 2423.84 mg;	Wartość energetyczna: 1945.93 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 3531.83 mg;	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; Sód: 834.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II SN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wielowarzynna 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 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wędzona 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 Kompotowocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wędzona 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 Kompotowocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SÓZ</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 Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Ryż na mleku obiad 150 g (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 drobiowaz udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix salat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowaz udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
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; Sód: 2608.25 mg;	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; Sód: 2475.76 mg;	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; Sód: 1083.93 mg;	Wartość energetyczna: 1634.31 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 30.53 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; W tym cukry: 14.70 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sód: 2309.73 mg;	Wartość energetyczna: 1474.66 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 34.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 229.56 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sód: 1374.62 mg;	Wartość energetyczna: 2128.51 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 2469.99 mg;	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; Sód: 3360.91 mg;	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; Sód: 834.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-04-01 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 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		SN		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 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki poprawiane -drobno tarte 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 50 g Kompotowocowy* 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 poprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy* 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>) Buraczki poprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2378.23 kcal; Białko ogółem: 137.90 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 275.83 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sód: 1541.85 mg;	Wartość energetyczna: 2327.43 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 277.31 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sód: 1408.72 mg;	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; Sód: 1083.93 mg;	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; Sód: 2746.13 mg;	Wartość energetyczna: 1267.29 kcal; Białko ogółem: 54.23 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 190.84 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 12.47 g; Sód: 1655.22 mg;	Wartość energetyczna: 1976.53 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sód: 3169.20 mg;	Wartość energetyczna: 2335.42 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 2860.51 mg;	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; Sód: 834.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-04-02 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 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		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 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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>) Surowka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt				
	PN	Wartość energetyczna: 2190.50 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 234.92 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 1540.25 mg;	Wartość energetyczna: 2214.79 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 252.77 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sód: 1407.76 mg;	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; Sód: 1083.93 mg;	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; Sód: 2521.49 mg;	Wartość energetyczna: 1517.00 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 232.77 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sód: 1388.39 mg;	Wartość energetyczna: 1996.47 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2473.78 mg;	Wartość energetyczna: 2070.99 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sód: 2425.37 mg;	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; Sód: 834.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
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 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na sytko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
TSN	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g				
Obiad	Sonda Ob- wiosenna JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wiosenna JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sytko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sytko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PD	Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>)				
Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	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 Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Ryż na sytko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 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; Sód: 2610.25 mg;	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; Sód: 2476.96 mg;	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; Sód: 1093.19 mg;	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; Sód: 2530.75 mg;	Wartość energetyczna: 1296.31 kcal; Białko ogółem: 51.41 g; Tłuszcz: 32.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.59 g; Węglowodany ogółem: 209.33 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sód: 1181.62 mg;	Wartość energetyczna: 1846.14 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 43.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2126.89 mg;	Wartość energetyczna: 2208.10 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sód: 2149.79 mg;	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; Sód: 834.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>)	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 Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Ryż na sytko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sytko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron pelnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 180 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron pelnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sytko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokula i szpinaku 40 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 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 Pasta z tofu, brokula i szpinaku 80 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 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>) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g	Ryż na sytko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2137.87 kcal; Białko ogółem: 132.71 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 216.21 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 1450.92 mg;	Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 232.83 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 1317.36 mg;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sód: 1055.74 mg;	Wartość energetyczna: 1672.83 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 29.40 g; Kw. tł. nasy.: 5.34 g; Węglowodany ogółem: 278.89 g; W tym cukry: 13.56 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sód: 2632.25 mg;	Wartość energetyczna: 1139.85 kcal; Białko ogółem: 37.45 g; Tłuszcz: 36.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 174.73 g; W tym cukry: 35.79 g; Błonnik pok.: 11.06 g; Sód: 823.21 mg;	Wartość energetyczna: 1866.16 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 284.71 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sód: 1973.61 mg;	Wartość energetyczna: 1896.07 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 1899.84 mg;	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; Sód: 834.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-05 niedziela	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 Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 100 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
ISN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Ziemiacczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falafele Klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PD			Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 75 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 Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2265.47 kcal; Białko ogółem: 142.93 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 2593.85 mg;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 135.21 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 238.35 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 2467.12 mg;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sód: 1055.74 mg;	Wartość energetyczna: 1633.45 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 13.62 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 2693.84 mg;	Wartość energetyczna: 1170.84 kcal; Białko ogółem: 47.50 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 172.77 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 10.62 g; Sód: 1381.03 mg;	Wartość energetyczna: 1743.82 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 280.75 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sód: 2908.79 mg;	Wartość energetyczna: 1763.03 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 299.42 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sód: 2209.89 mg;	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; Sód: 834.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-04-06 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 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>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 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 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Tł. ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g			
	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 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml Dymia 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 Kompotowocowy* b/c 180 ml Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Gryskowa 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Kolekcja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 139.54 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 233.57 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 1437.85 mg;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 242.41 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 1312.72 mg;	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; Sód: 1083.93 mg;	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; Sód: 2796.05 mg;	Wartość energetyczna: 1664.03 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 181.12 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 10.55 g; Sód: 1806.45 mg;	Wartość energetyczna: 2254.46 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sód: 3404.83 mg;	Wartość energetyczna: 2030.68 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 2700.38 mg;	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; Sód: 834.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-04-07 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 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 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>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Chrupki kukurydziane 20 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 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 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>) Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Banan 1szt. 1 szt			
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓ2</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓ2</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
<p>Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sód: 2642.92 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2156.29 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 227.29 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 2496.56 mg;</p> <p>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; Sód: 1083.93 mg;</p> <p>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; Sód: 2746.13 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 1582.12 kcal; Białko ogółem: 52.63 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sód: 1156.71 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 1920.34 kcal; Białko ogółem: 67.42 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sód: 1950.29 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 194.140 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sód: 2259.00 mg;</p> <p>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; Sód: 834.31 mg;</p>									

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-04-08 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 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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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	Wielowarzynna z ziemniakami * 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>) Kompotowocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 50 g (<u>MLE</u>)	Wielowarzynna z ziemniakami * 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>) Kompotowocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
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; Blonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2608.25 mg;	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; Blonnik pok.: 24.31 g; Sód: 2475.76 mg;	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; Blonnik pok.: 11.33 g; Sód: 1083.93 mg;	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; Blonnik pok.: 16.97 g; Sód: 2743.93 mg;	Wartość energetyczna: 1415.09 kcal; Białko ogółem: 65.20 g; Tłuszcz: 31.15 g; Kw. tł. nasy.: 6.84 g; Węglowodany ogółem: 228.62 g; W tym cukry: 76.82 g; Blonnik pok.: 16.75 g; Sód: 1396.22 mg;	Wartość energetyczna: 1869.51 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; W tym cukry: 64.52 g; Blonnik pok.: 28.20 g; Sód: 2607.02 mg;	Wartość energetyczna: 1861.16 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; W tym cukry: 51.13 g; Blonnik pok.: 31.07 g; Sód: 2844.13 mg;	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; Blonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			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 150 ml (<u>SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z rzodkwi białej i jabłka () 50 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2128.53 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 207.44 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 2622.25 mg;	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; Sód: 2484.16 mg;	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; Sód: 1083.93 mg;	Wartość energetyczna: 1645.75 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 29.39 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; W tym cukry: 13.10 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sód: 2431.25 mg;	Wartość energetyczna: 1137.41 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 156.01 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sód: 1052.86 mg;	Wartość energetyczna: 1666.31 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 1931.26 mg;	Wartość energetyczna: 1936.34 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 279.19 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sód: 3010.01 mg;	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; Sód: 834.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodrowy Test Oddechowy)	
2026-04-10 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 Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Tł. 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 Jabłko 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 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krupnik jęczmienny 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa 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 Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 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; Sód: 2599.59 mg;	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; Sód: 2470.56 mg;	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; Sód: 1083.93 mg;	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; Sód: 2746.13 mg;	Wartość energetyczna: 1434.35 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 212.83 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sód: 1306.99 mg;	Wartość energetyczna: 2011.97 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 98.82 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 2234.22 mg;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 2764.78 mg;	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; Sód: 834.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>)	Ryż na sytko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Tł.SN			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 sytko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sytko 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 sytko 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>)	Ryż na sytko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na sytko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko 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; Sód: 2608.53 mg;	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; Sód: 2475.98 mg;	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; Sód: 1083.93 mg;	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; Sód: 2746.13 mg;	Wartość energetyczna: 1211.18 kcal; Białko ogółem: 52.11 g; Tłuszcz: 30.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 189.73 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 11.70 g; Sód: 1535.50 mg;	Wartość energetyczna: 1812.46 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 304.93 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 3078.67 mg;	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; Sód: 2503.89 mg;	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; Sód: 834.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-04-12 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>) 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>) 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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Ti SN		Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 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 Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
	Kolekcja	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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Serek homo o smaku waniliowym 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 waniliowym 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 waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2144.27 kcal; Białko ogółem: 135.49 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 212.40 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 1393.05 mg;	Wartość energetyczna: 2167.33 kcal; Białko ogółem: 129.70 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 232.75 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 1266.64 mg;	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; Sód: 1083.93 mg;	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; Sód: 2521.49 mg;	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; Sód: 1244.18 mg;	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; Sód: 2306.66 mg;	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; Sód: 2793.33 mg;	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; Sód: 834.31 mg;

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,