

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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
Smaczenie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	Tł.SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )						Biskopki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem/dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )						Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2061.26 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sód: 2859.97 mg;	Wartość energetyczna: 2074.89 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sód: 3285.79 mg;	Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sód: 3117.58 mg;	Wartość energetyczna: 1939.73 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 25.86 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sód: 2899.82 mg;	Wartość energetyczna: 2136.94 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 24.72 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sód: 4163.05 mg;	Wartość energetyczna: 2223.22 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; W tym cukry: 56.18 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 3484.74 mg;	Wartość energetyczna: 2189.88 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 3107.13 mg;	Wartość energetyczna: 2090.69 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sód: 3013.80 mg;



	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.latwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II ŚN				Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Pomidor 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Pomidor 20g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Szpink gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek świeży 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Salata zielona 5g	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2017.96 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sód: 3276.44 mg;	Wartość energetyczna: 1862.96 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 4270.59 mg;	Wartość energetyczna: 2080.79 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 2855.53 mg;	Wartość energetyczna: 1941.65 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 31.87 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 3952.10 mg;	Wartość energetyczna: 2064.71 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 29.70 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 4486.96 mg;	Wartość energetyczna: 2128.70 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sód: 3012.44 mg;	Wartość energetyczna: 2138.13 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 3457.75 mg;	Wartość energetyczna: 2117.72 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 109.35 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sód: 3175.94 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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 Latwo 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )						
	J.SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )												
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka pro bretońska 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml			Barszcz biały z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml						
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt												
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Salatka jarzynowa 80 g ( <u>JAJ., MLE, SEL, GOR.</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 graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 80 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 ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) 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 graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Salatka jarzynowa 80 g ( <u>JAJ., MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g						
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Wartość energetyczna: 2295.44 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 38.85 g; Blonnik pok.: 41.32 g; Sód: 4693.54 mg;	Wartość energetyczna: 2190.28 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 36.33 g; Blonnik pok.: 38.04 g; Sód: 4737.06 mg;	Wartość energetyczna: 2097.46 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; W tym cukry: 39.12 g; Blonnik pok.: 24.12 g; Sód: 3556.83 mg;	Wartość energetyczna: 1949.49 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 301.05 g; W tym cukry: 45.03 g; Blonnik pok.: 37.28 g; Sód: 3417.23 mg;	Wartość energetyczna: 2027.05 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; W tym cukry: 44.27 g; Blonnik pok.: 30.62 g; Sód: 3832.42 mg;	Wartość energetyczna: 2129.26 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 326.67 g; W tym cukry: 39.72 g; Blonnik pok.: 25.02 g; Sód: 3732.83 mg;	Wartość energetyczna: 2258.46 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 39.81 g; Blonnik pok.: 36.60 g; Sód: 3529.33 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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 ( <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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłkopiczone 1szt. 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 250 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Tł.SN	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )						
Obiad	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 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 Pasta jajeczno-brokulowa 30 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 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 Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2202.68 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sód: 2290.77 mg;	Wartość energetyczna: 2005.63 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 2335.48 mg;	Wartość energetyczna: 2078.23 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 1964.93 mg;	Wartość energetyczna: 1900.80 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sód: 2326.91 mg;	Wartość energetyczna: 1972.72 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 293.93 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 2795.38 mg;	Wartość energetyczna: 2137.63 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 2179.33 mg;	Wartość energetyczna: 2265.22 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sód: 2835.45 mg;	Wartość energetyczna: 2245.09 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 120.03 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sód: 2287.49 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat		
2026-05-16 sobota	Śniadanie	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> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	
		Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g ( <u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 350 g ( <u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
			Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u> )							
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt							Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <u>GLU, PSZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>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 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 Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g
			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 60g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20g						
		PN	Wartość energetyczna: 2347.73 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 66.41 g; Blonnik pok.: 32.81 g; Sód: 4409.88 mg;	Wartość energetyczna: 2315.66 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 62.98 g; Blonnik pok.: 30.73 g; Sód: 4484.33 mg;	Wartość energetyczna: 2054.20 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; W tym cukry: 61.50 g; Blonnik pok.: 24.52 g; Sód: 3194.89 mg;	Wartość energetyczna: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 44.96 g; Blonnik pok.: 40.89 g; Sód: 3215.84 mg;	Wartość energetyczna: 2153.66 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; W tym cukry: 47.75 g; Blonnik pok.: 32.13 g; Sód: 4330.16 mg;	Wartość energetyczna: 2113.60 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 62.22 g; Blonnik pok.: 25.60 g; Sód: 3409.29 mg;	Wartość energetyczna: 2333.62 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; W tym cukry: 57.93 g; Blonnik pok.: 31.54 g; Sód: 3485.13 mg;	Wartość energetyczna: 2240.72 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; W tym cukry: 75.60 g; Blonnik pok.: 27.29 g; Sód: 3903.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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 Latwo 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 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 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 30g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 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 30g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 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 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Tł.SN	Maślanka 150 ml (MLE.)						
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinałk (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml ( _może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml ( _może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)			
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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25g Sałata zielona 5g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2479.63 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 307.61 g; W tym cukry: 71.84 g; Blonnik pok.: 23.14 g; Sód: 3794.82 mg;	Wartość energetyczna: 2484.56 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 75.69 g; Blonnik pok.: 21.46 g; Sód: 3906.58 mg;	Wartość energetyczna: 2354.52 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 81.45 g; Blonnik pok.: 18.89 g; Sód: 2798.61 mg;	Wartość energetyczna: 2114.71 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; W tym cukry: 50.16 g; Blonnik pok.: 30.61 g; Sód: 3355.12 mg;	Wartość energetyczna: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 54.81 g; Blonnik pok.: 24.01 g; Sód: 3795.32 mg;	Wartość energetyczna: 2413.92 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 82.17 g; Blonnik pok.: 19.97 g; Sód: 3013.01 mg;	Wartość energetyczna: 2601.47 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 73.71 g; Blonnik pok.: 25.28 g; Sód: 3744.68 mg;	Wartość energetyczna: 2510.84 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 54.61 g; Blonnik pok.: 24.21 g; Sód: 3643.45 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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 Latwo 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 ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1szt ( <b>MLE,</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1szt ( <b>MLE,</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1szt ( <b>MLE,</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	II SN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 5 g			
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Rauauchyz twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g ( <b>MLE,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z brokula * 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z brokula * 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z brokula * 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1868.95 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2596.48 mg;	Wartość energetyczna: 1861.44 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sód: 2785.92 mg;	Wartość energetyczna: 1972.52 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sód: 2295.33 mg;	Wartość energetyczna: 2003.14 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sód: 3603.78 mg;	Wartość energetyczna: 2022.48 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 30.51 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 3976.67 mg;	Wartość energetyczna: 2031.92 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sód: 2509.73 mg;	Wartość energetyczna: 2106.02 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sód: 3216.15 mg;	Wartość energetyczna: 2336.07 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sód: 3163.65 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.latwo przysw. węglowodanów/latwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat						
Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Makaron drobny na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )						
	TSN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )						Jabłko 150 g						
Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml						
	PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )						Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g						
Kolacja	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )						
	PN	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )	Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 5 g	Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna: 2204.58 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 39.71 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sód: 3908.42 mg;	Wartość energetyczna: 2171.66 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sód: 3529.92 mg;	Wartość energetyczna: 2181.71 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sód: 3055.46 mg;	Wartość energetyczna: 2188.66 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sód: 3781.34 mg;	Wartość energetyczna: 2089.09 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 37.59 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 3638.73 mg;	Wartość energetyczna: 2213.51 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sód: 3231.46 mg;	Wartość energetyczna: 2422.38 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sód: 3696.17 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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	
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</b> )	
	Obiad	Krem z cukinii 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Eskalopka z kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100g ( <b>może zawierać: SEL</b> )	Krem z cukinii 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Eskalopka z kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100g ( <b>może zawierać: SEL</b> )	Krem z cukinii 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 90g Sos bazylowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100g ( <b>może zawierać: SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 90g Sos bazylowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100g ( <b>może zawierać: SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100g	Krem z cukinii 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 90g Sos bazylowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100g	Krem z cukinii 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 90g Sos bazylowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100g ( <b>może zawierać: SEL</b> )	Krem z cukinii 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Eskalopka z kurczaka 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100g Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100g ( <b>może zawierać: SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Jogurt tuskawkowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Cwikla z jabłkiem 80g Salata lodowa 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ketchup 10g ( <b>SEL</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Cwikla z jabłkiem 80g Salata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cwikla z jabłkiem 80g Salata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cwikla z jabłkiem 80g Salata lodowa 20g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Cwikla z jabłkiem 80g Salata lodowa 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Cwikla z jabłkiem 80g Salata lodowa 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5g		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2236.17 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sód: 2223.94 mg;	Wartość energetyczna: 2142.31 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sód: 2379.86 mg;	Wartość energetyczna: 2188.38 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sód: 2557.26 mg;	Wartość energetyczna: 2009.57 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sód: 2890.06 mg;	Wartość energetyczna: 2126.57 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 4053.26 mg;	Wartość energetyczna: 2220.18 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sód: 2733.26 mg;	Wartość energetyczna: 2244.70 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sód: 2697.31 mg;	Wartość energetyczna: 2223.06 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 101.77 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 2296.24 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-05-21 czwartek	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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	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.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
	Tł.SN				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)			Jogurt tuskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ketchup 10 g (SEL) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW,może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW,może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW,może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW,może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2428.21 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sód: 3016.58 mg;	Wartość energetyczna: 2258.41 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 3369.77 mg;	Wartość energetyczna: 2159.18 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sód: 3105.32 mg;	Wartość energetyczna: 2264.57 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sód: 3615.85 mg;	Wartość energetyczna: 2155.59 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sód: 4649.84 mg;	Wartość energetyczna: 2190.98 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sód: 3281.32 mg;	Wartość energetyczna: 2226.18 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3801.85 mg;	Wartość energetyczna: 2108.30 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sód: 3653.00 mg;	

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> )
					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Kalaforowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	
			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2305.03 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sód: 2739.53 mg;	Wartość energetyczna: 2181.02 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sód: 2674.29 mg;	Wartość energetyczna: 2213.45 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 2068.80 mg;	Wartość energetyczna: 1912.52 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sód: 2429.27 mg;	Wartość energetyczna: 1946.28 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sód: 2719.95 mg;	Wartość energetyczna: 2272.85 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 2283.20 mg;	Wartość energetyczna: 2272.31 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sód: 3044.68 mg;	Wartość energetyczna: 2433.72 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 382.24 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2750.18 mg;	

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.latwo strawny węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salata zielona 20 g
	TSN				Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z ziołzków drobiowych 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z ziołzków drobiowych 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2001.58 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g; W tym cukry: 35.44 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 4698.26 mg;	Wartość energetyczna: 1884.78 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sód: 4225.70 mg;	Wartość energetyczna: 2041.45 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 3649.60 mg;	Wartość energetyczna: 1895.83 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 3863.82 mg;	Wartość energetyczna: 1963.83 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 3690.86 mg;	Wartość energetyczna: 2011.69 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sód: 3804.06 mg;	Wartość energetyczna: 2177.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 36.70 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sód: 5150.56 mg;	Wartość energetyczna: 2096.60 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 3869.15 mg;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Latwo 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 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g
II SN				Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )				Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 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
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2171.30 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 3262.10 mg;	Wartość energetyczna: 2105.57 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sód: 3454.31 mg;	Wartość energetyczna: 1932.94 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sód: 2296.08 mg;	Wartość energetyczna: 1965.72 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sód: 3224.14 mg;	Wartość energetyczna: 2019.42 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3720.20 mg;	Wartość energetyczna: 1992.34 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 36.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 2510.48 mg;	Wartość energetyczna: 2097.14 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 3192.77 mg;	Wartość energetyczna: 2141.55 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 2744.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
		TSN			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- wiosenna z ziemniakami JP11 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem/dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 180 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos bazyliowy* 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
		PD			Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	
	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane ki M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z kalfajora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z kalfajora z natką pietruszki 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 Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z kalfajora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z kalfajora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2133.87 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sód: 2610.92 mg;	Wartość energetyczna: 2093.19 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 218.53 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sód: 1277.06 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: 1703.11 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 31.37 g; Kw. tł. nasy.: 6.16 g; Węglowodany ogółem: 278.79 g; W tym cukry: 13.31 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sód: 2473.75 mg;	Wartość energetyczna: 2232.27 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sód: 3508.23 mg;	Wartość energetyczna: 1184.42 kcal; Białko ogółem: 46.36 g; Tłuszcz: 30.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.60 g; Węglowodany ogółem: 191.58 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 10.41 g; Sód: 1053.84 mg;	Wartość energetyczna: 1867.21 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sód: 2580.65 mg;	Wartość energetyczna: 1993.22 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sód: 2581.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska
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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 160 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
Tł. ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Sonda Ob- brokulowa z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- brokulowa z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Brokulowa z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
PD			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml	
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓZ</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓZ</u> ) Pasta warzywna 20 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓZ</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓZ</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g			Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2209.83 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sód: 1544.25 mg;	Wartość energetyczna: 2226.39 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 1410.16 mg;	Wartość energetyczna: 1351.14 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sód: 1055.95 mg;	Wartość energetyczna: 1632.42 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 31.06 g; Kw. tł. nasy.: 7.04 g; Węglowodany ogółem: 266.49 g; W tym cukry: 13.51 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sód: 2755.01 mg;	Wartość energetyczna: 2340.74 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sód: 3227.79 mg;	Wartość energetyczna: 1176.52 kcal; Białko ogółem: 57.81 g; Tłuszcz: 33.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 170.65 g; W tym cukry: 34.45 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sód: 1234.65 mg;	Wartość energetyczna: 1956.42 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sód: 2724.57 mg;	Wartość energetyczna: 2044.03 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 2912.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabika prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* 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> )		
Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 257.45 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 1521.85 mg;	Wartość energetyczna: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 1396.72 mg;	Wartość energetyczna: 1351.13 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sód: 1055.93 mg;	Wartość energetyczna: 1646.61 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 6.68 g; Węglowodany ogółem: 265.50 g; W tym cukry: 13.51 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sód: 2469.39 mg;	Wartość energetyczna: 2306.41 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 3512.95 mg;	Wartość energetyczna: 1410.48 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 210.45 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sód: 1602.01 mg;	Wartość energetyczna: 1916.00 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sód: 2806.98 mg;	Wartość energetyczna: 2025.85 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sód: 2525.78 mg;

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Vegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 160 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
II SN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 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	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
PD			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałatkajarzynowa 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u> )		
	Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; 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: 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: 1646.56 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 265.47 g; W tym cukry: 13.12 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 2469.20 mg;	Wartość energetyczna: 2342.61 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 4616.80 mg;	Wartość energetyczna: 1300.94 kcal; Białko ogółem: 53.36 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 179.32 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sód: 1577.50 mg;	Wartość energetyczna: 1769.74 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 253.03 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sód: 2721.47 mg;	Wartość energetyczna: 2189.44 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sód: 2930.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 120 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Tł. ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Krem z zielonych warzyw *) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 150 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g Sos koperkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw *) 250 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml				
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 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 Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )			Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2276.53 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sód: 2619.85 mg;	Wartość energetyczna: 2236.29 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 237.64 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sód: 2482.72 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: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 2393.46 mg;	Wartość energetyczna: 2137.08 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sód: 2638.49 mg;	Wartość energetyczna: 1322.84 kcal; Białko ogółem: 48.95 g; Tłuszcz: 34.62 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 215.49 g; W tym cukry: 101.37 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sód: 1177.48 mg;	Wartość energetyczna: 1836.30 kcal; Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; W tym cukry: 108.74 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sód: 2009.11 mg;	Wartość energetyczna: 2259.04 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sód: 2060.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU 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 Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> )		
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JPII () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z karczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50 g Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkoty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		
	Kolejka	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 20 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z czamuską 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 2594.12 mg;	Wartość energetyczna: 2207.97 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sód: 2467.45 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: 2171.78 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 4549.07 mg;	Wartość energetyczna: 1439.59 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 166.99 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 11.92 g; Sód: 2233.77 mg;	Wartość energetyczna: 1938.99 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sód: 3088.79 mg;	Wartość energetyczna: 1983.90 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sód: 2645.79 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g
	TSN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sytko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* b/c 150 ml	Rosół z makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* b/c 180 ml	Gryskowa 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</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 Pomidor 80 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 257.45 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 1521.85 mg;	Wartość energetyczna: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 1396.72 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: 1615.50 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 29.17 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 2992.50 mg;	Wartość energetyczna: 2453.61 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 3940.01 mg;	Wartość energetyczna: 1609.51 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 179.53 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sód: 1485.90 mg;	Wartość energetyczna: 2153.43 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sód: 2753.97 mg;	Wartość energetyczna: 2145.25 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 2946.58 mg;

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	II SN	Chrupki kukurydziane 20 g					Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompotowocowy* b/c 180 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
Kolejca	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokula * 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokula * 20 g Mix salat 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokula * 80 g Mix salat 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 208.77 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sód: 2612.25 mg;	Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2478.16 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: 2112.25 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sód: 3292.46 mg;	Wartość energetyczna: 1160.53 kcal; Białko ogółem: 37.27 g; Tłuszcz: 34.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 187.41 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 12.86 g; Sód: 1283.57 mg;	Wartość energetyczna: 1824.85 kcal; Białko ogółem: 65.56 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2461.35 mg;	Wartość energetyczna: 1951.59 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 2575.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		TSN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 150 g		
Obiad	Sonda Ob- solferino JPII () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- solferino JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Krokiety ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml Kompotowocowy* b/c 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g			
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</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 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 215.45 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 2624.25 mg;	Wartość energetyczna: 2174.37 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 229.38 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 2485.36 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: 1628.61 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 29.04 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 265.32 g; W tym cukry: 12.87 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 2767.86 mg;	Wartość energetyczna: 2323.58 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sód: 3851.98 mg;	Wartość energetyczna: 1284.76 kcal; Białko ogółem: 63.03 g; Tłuszcz: 30.06 g; Kw. tł. nasy.: 8.10 g; Węglowodany ogółem: 199.39 g; W tym cukry: 33.92 g; Błonnik pok.: 13.14 g; Sód: 1728.76 mg;	Wartość energetyczna: 1865.72 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sód: 2902.76 mg;	Wartość energetyczna: 2294.42 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 373.78 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sód: 2941.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłkopiczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> )		
Obiad	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g ( <u>może zawierać: SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z cukinii 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 50 g ( <u>może zawierać: SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Krem z cukinii 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g ( <u>może zawierać: SEL</u> )	Krem z cukinii 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g ( <u>może zawierać: SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkoty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Cwikła z jabłkiem 20 g Salata lodowa 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 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 Serek śmietankowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2250.63 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 1531.59 mg;	Wartość energetyczna: 2250.87 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 1402.56 mg;	Wartość energetyczna: 1309.08 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Tłuszcz: 22.15 g; Kw. tł. nasy.: 4.02 g; Węglowodany ogółem: 256.50 g; W tym cukry: 4.14 g; Błonnik pok.: 10.11 g; Sód: 1077.34 mg;	Wartość energetyczna: 1603.74 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 31.45 g; Kw. tł. nasy.: 6.33 g; Węglowodany ogółem: 256.37 g; W tym cukry: 13.06 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sód: 3009.20 mg;	Wartość energetyczna: 2414.20 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 102.83 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sód: 3440.61 mg;	Wartość energetyczna: 1400.35 kcal; Białko ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 34.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 213.33 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sód: 1228.35 mg;	Wartość energetyczna: 1786.41 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 1901.61 mg;	Wartość energetyczna: 2038.88 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sód: 2347.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-05-21 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	Tł. ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 150 g
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Kiwi 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 100g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sód: 2642.92 mg;	Wartość energetyczna: 2047.86 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 200.78 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sód: 2387.50 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: 1601.93 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 27.92 g; Kw. tł. nasy.: 5.49 g; Węglowodany ogółem: 266.56 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 2778.90 mg;	Wartość energetyczna: 2378.31 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 4414.10 mg;	Wartość energetyczna: 1339.18 kcal; Białko ogółem: 60.76 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 182.36 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sód: 1579.51 mg;	Wartość energetyczna: 1695.49 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sód: 2918.82 mg;	Wartość energetyczna: 2281.19 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 46.63 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 3078.04 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	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 Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g	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 Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		IN ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Obiad	Sonda Ob- ryżowa JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- ryżowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Kompotowocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Kalaforowa z ryżem 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* b/c 180 ml	Kalaforowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Mix salat 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Mix salat 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> ) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 2594.12 mg;	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 2467.28 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: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 2393.46 mg;	Wartość energetyczna: 2239.39 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 313.06 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 2759.39 mg;	Wartość energetyczna: 1408.22 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 204.01 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 13.20 g; Sód: 1423.09 mg;	Wartość energetyczna: 1971.57 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sód: 2295.78 mg;	Wartość energetyczna: 2209.67 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 2145.51 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska						
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g						
	II SN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt										
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 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> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sytko 100 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sytko 200 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml						
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )										
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )						
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2248.25 mg;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sód: 2115.76 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: 2136.76 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 4617.64 mg;	Wartość energetyczna: 1171.29 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 181.90 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sód: 1411.35 mg;	Wartość energetyczna: 1843.29 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 2806.70 mg;	Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; W tym cukry: 36.18 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sód: 4103.49 mg;						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g
II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabka prażone b/c 70 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, JAJ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, JAJ</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falefale klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g
PD	Biszkoty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> )				Biszkoty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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 ze słonecznikiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2265.47 kcal; Białko ogółem: 142.93 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.23 g; 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: 1670.27 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.40 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g; W tym cukry: 14.74 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 2531.60 mg;	Wartość energetyczna: 2076.05 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 3300.36 mg;	Wartość energetyczna: 1151.86 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz: 34.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 166.69 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 10.32 g; Sód: 1172.07 mg;	Wartość energetyczna: 1693.23 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sód: 2280.79 mg;	Wartość energetyczna: 2102.32 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sód: 2657.27 mg;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-13 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg.

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	

		KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolejca	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;

		KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II SN		
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD		
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN			
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;	

		KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolekcja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;

		KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;

		KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;

2026-05-23 sobota	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PD	
Kolacja	
Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	
Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sód: 834.31 mg;	

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; 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,