

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD					Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )			Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, 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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 50 g ( <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 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 50 g ( <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 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
			Wartość energetyczna: 1870.79 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1735.08 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 280.00 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1933.19 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 274.85 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1898.86 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1913.96 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 301.06 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1992.59 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2079.31 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2018.79 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek świeży 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	
		II SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )						
2026-05-26 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g						
2026-05-26 wtorek	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2299.02 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2127.94 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2258.24 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 337.76 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 31.31 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2194.60 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2290.04 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2345.68 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2519.86 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 390.14 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/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. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2108.73 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2172.47 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1872.12 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1876.46 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1755.47 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 32.22 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 308.03 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1903.92 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 34.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2168.31 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2194.06 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II SN				Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g			Banan 1szt. 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 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> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )	
	PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2225.38 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2158.70 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2305.46 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2296.42 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2369.99 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2337.26 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2393.59 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2265.49 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt								
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )								
	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2049.25 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2019.97 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 326.58 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2017.24 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1829.11 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 292.63 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1929.33 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2076.64 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2096.52 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2123.45 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/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> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
		II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g			Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
2026-05-30 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	
		PD			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml
2026-05-30 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> )	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2337.33 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 56.56 g; Blonnik pok.: 33.35 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2263.64 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 55.60 g; Blonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2096.56 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 56.32 g; Blonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2121.60 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 31.17 g; Blonnik pok.: 40.32 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2139.34 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 28.41 g; Blonnik pok.: 32.43 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2155.96 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 57.04 g; Blonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2299.22 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 55.81 g; Blonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2416.04 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 53.86 g; Blonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-05-31 niedziela	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Papryka świeża 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Papryka 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g</p>
	<p>II ŚN</p>	Sok pomidorowy 200 ml						Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )
<p><b>Obiad</b></p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g</p>	
<p>PD</p>	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )						Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )	
<p><b>Kolacja</b></p>	<p>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 słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>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 słonecznika 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	
<p>PN</p>	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		<p>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</p>	<p>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</p>	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		<p>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</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2164.56 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 255.26 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 8.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2112.66 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 246.60 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 8.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2162.42 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 249.41 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 7.14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2193.88 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 9.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2239.47 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 10.83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 135.14 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 7.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2338.99 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 9.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2326.42 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 8.72 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g								
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )				
			Wartość energetyczna: 2061.26 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2038.91 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2029.31 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1951.37 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 25.76 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2041.84 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 24.08 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2088.71 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2159.74 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 370.45 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2440.77 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 382.61 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 7.37 g;

Jadospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z 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 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z 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> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
2026-06-02 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	
		PD		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g		Banan 1szt. 1 szt		
2026-06-02 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	
		PN	Mus- przecier owocowy 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 Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1933.90 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1906.01 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2060.62 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1994.83 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 24.78 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2129.42 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 26.56 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2124.15 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2187.58 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	ISN	Jabłko 1 szt 1 szt						
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2046.78 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2044.23 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 293.58 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2216.06 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1939.02 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2004.42 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2247.86 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2206.86 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2095.38 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g 2 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml						Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2221.31 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2142.49 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2047.11 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 287.79 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1892.13 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1961.66 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 295.07 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2078.91 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2342.37 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 1984.33 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 293.31 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
		IłSN		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
2026-06-05 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )					
2026-06-05 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2228.43 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2196.55 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2075.89 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1794.76 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 285.78 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1837.49 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2135.29 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2240.76 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2372.85 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 382.90 g; W tym cukry: 104.56 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-06-06 sobota	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt				Galaretką jogurtową o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )
2026-06-06 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
2026-06-06 sobota	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2043.85 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2007.30 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.23 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2012.22 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2089.85 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2064.63 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2241.24 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2130.67 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II SN	Maślanka 150 ml (MLE.)							Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2077.09 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 44.45 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2084.36 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2053.46 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1943.15 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 41.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2051.77 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2112.86 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 36.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2158.70 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2245.77 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 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 natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2057.33 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 219.95 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2028.30 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 281.29 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1224.92 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 179.25 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 13.70 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1767.47 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1958.17 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.23 g;

Jadospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-26 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzywna JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- wielowarzywna JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew oprószana z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Ryż na mleku obiad 150 g ( <u>MLE</u> )				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix салат 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g			Banan 1szt. 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1686.64 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 35.37 g; Kw. tł. nasy.: 7.43 g; Węglowodany ogółem: 270.98 g; W tym cukry: 14.97 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2434.97 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 1481.82 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 229.88 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 2180.84 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2390.19 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-27 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalafor gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalafor gotowany* 50g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Grysikowa 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalafor gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki ciemierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <u>MLE, S02</u> ) Kalafor gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 100 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )			Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2302.93 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 246.55 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2252.13 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 248.03 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2028.09 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1163.39 kcal; Białko ogółem: 54.42 g; Tłuszcz: 35.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 167.01 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 12.47 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1832.59 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2239.40 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
		II SN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Banan 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 50 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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 z olejem 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )
		Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2464.03 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 1530.71 kcal; Białko ogółem: 53.63 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 229.03 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2022.06 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2025.66 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.73 g;

Jadospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g					
	Obiad	Sonda Ob- wiosenna JP11 () 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob- wiosenna JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Ryz na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> )					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )			Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
			Wartość energetyczna: 2126.53 kcal; Białko ogółem: 135.65 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2146.29 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 224.77 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1636.91 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 270.05 g; W tym cukry: 14.14 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2072.93 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1299.24 kcal; Białko ogółem: 52.56 g; Tłuszcz: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 208.03 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 12.94 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1773.97 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 306.61 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2088.90 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-30 sobota	Sniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Selerowa z ziemniakami 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewica wegetariańskie # 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml				
	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, S02.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 15 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 40 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )		Wafle ryżowe 30 g			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2135.20 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 210.77 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2151.49 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 226.57 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1648.73 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 31.25 g; Kw. tł. nasy.: 6.54 g; Węglowodany ogółem: 269.85 g; W tym cukry: 13.35 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2178.38 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 54.93 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1439.08 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 165.87 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2031.70 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 274.14 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2005.19 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 5.89 g;

Jadospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g	Platki pszenne 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 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	Platki pszenne 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 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Grysiwka 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml ( <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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 160 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )			Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1631.87 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 29.36 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2335.48 kcal; Białko ogółem: 150.25 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1501.93 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 160.34 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 10.29 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2080.42 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 261.17 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1652.85 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 269.04 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )			
		Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2190.29 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 233.29 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1649.82 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 31.63 g; Kw. tł. nasy.: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; W tym cukry: 13.86 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2178.06 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1526.63 kcal; Białko ogółem: 52.06 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 238.21 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 10.50 g; Sól: 3.12 g;	Wartość energetyczna: 2046.87 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2213.57 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-02 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )		
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )					
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sytko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierka dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń ryńska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierka dieta 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń ryńska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierka -podstawa 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń ryńska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierka -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Frytata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Banan 1szt. 1 szt					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pasta warzywna 20 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 80 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )			Wafle ryżowe 30 g			Mus- przeciw owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
			Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2339.80 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1416.76 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 37.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 216.68 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 1940.42 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 285.03 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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			
2026-06-03 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )			
	II SN	Chrupki kukurydziane 20 g			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )							
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob-ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemiaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Filet z kurczaka pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL</u> )	Ziemniaczana 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 50 g ( <u>MLE</u> )	Ziemniaczana 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g			
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml ( <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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )				
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )			Wafle ryżowe 30 g			Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1616.84 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; W tym cukry: 13.86 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2383.57 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1435.54 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 32.32 g; Kw. tł. nasy.: 7.19 g; Węglowodany ogółem: 230.37 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1919.64 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1895.57 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 5.76 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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							
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )						
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )									
Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokul)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 150 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )							
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )													
Kolejca	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 15 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )							
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									
Wartość energetyczna: 2128.53 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 207.44 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.61 g;		Wartość energetyczna: 2147.49 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 224.57 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.25 g;		Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;		Wartość energetyczna: 1644.97 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 29.23 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 268.71 g; W tym cukry: 13.10 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 7.01 g;		Wartość energetyczna: 2205.04 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.76 g;		Wartość energetyczna: 1211.85 kcal; Białko ogółem: 58.96 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 160.87 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 11.98 g; Sól: 3.17 g;		Wartość energetyczna: 1783.38 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 252.32 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.00 g;		Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.22 g;	

Jadospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-05 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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		IFSN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	Sonda Ob - ryżowa () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- ryżowa () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Ryba gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 200 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 150 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )	Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
		Wartość energetyczna: 2079.60 kcal; Białko ogółem: 133.93 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 196.61 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2118.13 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 218.07 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2244.79 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 298.56 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1440.28 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 217.41 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 13.27 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 1955.78 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2163.59 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-06 sobota	Sniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> )					
	Obiad	Sonda Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłko prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem 50 g	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )					
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )			Wafle ryżowe 30 g			Mus- przeciw owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2116.52 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.88 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2140.55 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.68 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2026.29 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1222.84 kcal; Białko ogółem: 52.99 g; Tłuszcz: 31.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 189.20 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 11.70 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 1859.79 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2291.15 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.35 g;	

Jadospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		IFN		Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> )	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pomidorowa z zacierką 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2118.27 kcal; Białko ogółem: 138.09 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 199.40 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2141.33 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 219.75 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2273.78 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1481.19 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 198.41 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 13.00 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2029.56 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2053.50 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 283.28 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.04 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-05-26 wtorek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-05-27 środa		KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
		Śniadanie Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN
		Obiad Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD
		Kolacja Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-28 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; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-29 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; Sól: 2.13 g;

		KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-03 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-05 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; Sól: 2.13 g;

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

		KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-07 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; Sól: 2.13 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,