

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 |
|-------------------------|---|---|--|---|--|---|--|---|---|
| 2026-06-22 poniedziałek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| | II SN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) | | | | | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) | 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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynekowa 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.) Szynekowa 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: 1699.08 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 270.55 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 9.45 g; | Wartość energetyczna: 1897.19 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 19.84 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: 1877.96 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.50 g; | Wartość energetyczna: 1956.59 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 20.92 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|-------------------|--|--|--|--|--|---|--|--|---|
| 2026-06-23 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | |
| | | II ŚN | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | | | | | | |
| 2026-06-23 wtorek | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | PD | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g |
| 2026-06-23 wtorek | Kolejca | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | |
| | | PN | Banan 1szt. 1 szt | Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) | Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) 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 | 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|------------------|--|---|---|--|--|---|--|---|---|
| 2026-06-24 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| | | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | |
| 2026-06-24 środa | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grysiówka 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, S02.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grysiówka 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grysiówka 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | PD | Sok pomidorowy 200 ml | | | | | | |
| 2026-06-24 środa | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 50 g (SEL.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g |
| | | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2081.88 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 2237.12 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.72 g; | Wartość energetyczna: 1845.27 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 6.40 g; | Wartość energetyczna: 1941.11 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 8.55 g; | Wartość energetyczna: 1820.12 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 34.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 9.61 g; | Wartość energetyczna: 1877.07 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 6.84 g; | Wartość energetyczna: 2141.46 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.22 g; | Wartość energetyczna: 2258.71 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 98.71 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.56 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|---------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 | Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) |
| 2026-06-25 czwartek | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</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>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | 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>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | PD | Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) 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 |
| 2026-06-25 czwartek | Kolejca | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) 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 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka 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 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>) 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 Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka 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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | | | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2178.58 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.52 g; | Wartość energetyczna: 2195.15 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 10.00 g; | Wartość energetyczna: 2328.86 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 2240.01 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 2373.15 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.43 g; | Wartość energetyczna: 2360.66 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 9.28 g; | Wartość energetyczna: 2336.29 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 10.35 g; | Wartość energetyczna: 2215.32 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.29 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat | |
|-------------------|------------------------|---|--|---|---|--|---|---|--|
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Arbuz 200 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g | |
| | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | | Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g |
| 2026-06-26 piątek | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 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 młode 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 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 młode 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 |
| | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | | | Ryz na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) |
| 2026-06-26 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>) 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 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 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 90 g Rukola 10 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 |
| | | 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 | |
| 2026-06-26 piątek | PN | Wartość energetyczna: 2082.25 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.63 g; | Wartość energetyczna: 1983.97 kcal; Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.14 g; | Wartość energetyczna: 2050.24 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 5.91 g; | Wartość energetyczna: 1793.11 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g; W tym cukry: 47.33 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 5.93 g; | Wartość energetyczna: 1893.33 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 2040.64 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.44 g; | Wartość energetyczna: 2060.52 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.10 g; | Wartość energetyczna: 2156.45 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 107.80 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.57 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat | |
|-------------------|------------------------|---|--|--|--|--|--|---|--|
| 2026-06-27 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bulka 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g | Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g | |
| | | II ŚN | | | 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 | | | Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) |
| 2026-06-27 sobota | Obiad | Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | 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>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g | Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) 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 |
| 2026-06-27 sobota | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 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 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>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) | |
| | | PN | | Mus- przecier owocowy jabłko-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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2330.33 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 9.26 g; | Wartość energetyczna: 2256.64 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 9.33 g; | Wartość energetyczna: 2088.16 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.57 g; | Wartość energetyczna: 2113.20 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 36.17 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 9.95 g; | Wartość energetyczna: 2130.94 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 33.41 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 11.03 g; | Wartość energetyczna: 2147.56 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.10 g; | Wartość energetyczna: 2290.82 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 10.07 g; | Wartość energetyczna: 2411.04 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 9.21 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | | |
|----------------------|------------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 2026-06-28 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g | |
| | | II ŚN | Sok pomidorowy 200 ml | | | | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE.) | | | |
| | | Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Rosół z makaronem 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g |
| | | PD | Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) | | | |
| | | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| | | PN | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2030.34 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 245.63 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.43 g; | Wartość energetyczna: 1978.43 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 236.97 g; W tym cukry: 37.88 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 7.89 g; | Wartość energetyczna: 2196.89 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 239.78 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 6.30 g; | Wartość energetyczna: 2221.65 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 9.01 g; | Wartość energetyczna: 2273.94 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 277.05 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 9.99 g; | Wartość energetyczna: 2256.29 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 275.48 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 2204.76 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 279.16 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 8.52 g; | Wartość energetyczna: 2145.69 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.70 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | | |
|-------------------------|------------------------|--|---|--|--|---|--|---|--|---|
| 2026-06-29 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | |
| | | II ŚN | Wafle ryżowe 30 g | | | | | | | Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g |
| | | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | | PD | | | 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 | | | Drożdżówka mini 50g 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 Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | | PN | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2055.66 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; W tym cukry: 80.86 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.40 g; | Wartość energetyczna: 2033.31 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.91 g; | Wartość energetyczna: 2020.21 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 16.17 g; Sól: 4.97 g; | Wartość energetyczna: 1951.17 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 7.79 g; | Wartość energetyczna: 2038.15 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 9.05 g; | Wartość energetyczna: 2079.61 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 5.50 g; | Wartość energetyczna: 2154.14 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.28 g; | Wartość energetyczna: 2436.77 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.37 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|-------------------|---|--|---|--|--|--|--|--|---|
| 2026-06-30 wtorek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) |
| | | IFSN | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | |
| 2026-06-30 wtorek | Obiad | Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) | Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) | Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) |
| | | PD | | | Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g | | | Banan 1szt. 1 szt |
| 2026-06-30 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb 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 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 jablko 100g (tubka) 1 szt | | Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 1914.12 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 1886.24 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 8.68 g; | Wartość energetyczna: 2040.85 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 8.41 g; | Wartość energetyczna: 1975.05 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; W tym cukry: 27.39 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 8.75 g; | Wartość energetyczna: 2109.64 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; W tym cukry: 29.17 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 11.37 g; | Wartość energetyczna: 2072.65 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 2104.37 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.84 g; | Wartość energetyczna: 2167.81 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.78 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|------------------|---|---|--|---|--|--|--|--|---|
| 2026-07-01 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kaka/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) |
| | | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | |
| 2026-07-01 środa | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g | |
| | | PD | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) | | | | | | |
| 2026-07-01 środa | Kolejacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Ogórek świeży 80 g | |
| | | PN | Jabłko 1 szt 1 szt | Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) | Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Salata zielona 5 g | Banan 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2039.78 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 302.98 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2037.23 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 11.12 g; | Wartość energetyczna: 2205.56 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.36 g; | Wartość energetyczna: 1932.02 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 7.38 g; | Wartość energetyczna: 1993.92 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 2237.36 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2199.86 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.32 g; | Wartość energetyczna: 2041.38 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.63 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|------------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 2026-07-02 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 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>) 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 mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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 Salata 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>) |
| 2026-07-02 czwartek | 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 -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>) 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 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z 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>) | | | | | | |
| 2026-07-02 czwartek | 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 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 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 Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Ogórek świeży 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>) Salata zielona 20 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 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>) Ogórek świeży 80 g Salata 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 Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2221.31 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; W tym cukry: 57.59 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.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 2063.33 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.28 g; | Wartość energetyczna: 1908.36 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 277.02 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 7.53 g; | Wartość energetyczna: 1977.88 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.69 g; | Wartość energetyczna: 2095.13 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.71 g; | Wartość energetyczna: 2342.37 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 5.71 g; | Wartość energetyczna: 2000.55 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.12 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|--|--|---|---|
| 2026-07-03 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 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 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>) |
| | II SN | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | | | | |
| 2026-07-03 piątek | Obiad | Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty 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 młode 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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>) | | | | | | | |
| 2026-07-03 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb 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 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) 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 | 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: 2192.43 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.30 g; | Wartość energetyczna: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.67 g; | Wartość energetyczna: 2039.89 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.40 g; | Wartość energetyczna: 1696.76 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 260.57 g; W tym cukry: 31.48 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 5.73 g; | Wartość energetyczna: 1739.49 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; W tym cukry: 29.80 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 8.35 g; | Wartość energetyczna: 2099.29 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.93 g; | Wartość energetyczna: 2204.76 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.14 g; | Wartość energetyczna: 2336.85 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.36 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | KRK- JP11 1 Podstawowa | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny | KRK- JP11 2 Łatwo strawna | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat |
|-----------|---|--|---|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurzej 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>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 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>) | Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurzej 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 | | |
| 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 Surówka z marchwi 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>) 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 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 | | |
| 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 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 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: 2034.75 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 1998.20 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 309.38 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.69 g; | Wartość energetyczna: 1996.13 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2003.12 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 9.18 g; | Wartość energetyczna: 2080.75 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; W tym cukry: 47.79 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 10.44 g; | Wartość energetyczna: 2055.53 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2232.14 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 9.71 g; | Wartość energetyczna: 2124.17 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 343.18 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.87 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|----------------------|-----------|---|--|--|--|---|---|---|---|---|
| 2026-07-05 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | |
| | II SN | Maślanka 150 ml (MLE.) | | | | | | Galarętką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g | | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 | | | | 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.) | |
| | 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: 2041.09 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.76 g; | Wartość energetyczna: 2048.36 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 292.39 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.11 g; | Wartość energetyczna: 2017.46 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.60 g; | Wartość energetyczna: 1907.15 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 41.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.34 g; | Wartość energetyczna: 2015.77 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 9.71 g; | Wartość energetyczna: 2076.86 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 36.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 51.78 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.13 g; | Wartość energetyczna: 2122.70 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2209.77 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 332.77 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.62 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|--|--|---|---|---|--|--|--|--------------------------------------|--|--|---------------------------|--|--|
| 2026-06-22 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 młode gotowane puree 200 g 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 młode 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 młode 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 młode 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 | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2057.33 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.65 g; | Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 219.95 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.31 g; | Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1593.94 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 28.25 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 14.25 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.31 g; | Wartość energetyczna: 1992.30 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 10.27 g; | Wartość energetyczna: 1206.92 kcal; Białko ogółem: 55.98 g; Tłuszcz: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 174.52 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 3.35 g; | Wartość energetyczna: 1731.47 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 264.64 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 22.49 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; | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|-------------------|--------------------------------|--|--|---|---|---|--|---|--|
| 2026-06-23 wtorek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek 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 młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml | Solferino 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml | Piecarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | PD | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Ryż na mleku obiad 150 g (<u>MLE</u>) | | |
| | Kolejacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Bulka 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 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix салат 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g |
| | | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | | Banan 1szt. 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g; | Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g; | Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1648.09 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 35.27 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; Węglowodany ogółem: 261.28 g; W tym cukry: 15.62 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.41 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: 65.19 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|------------------|---|--|--|---|--|---|--|---|---|--|
| 2026-06-24 środa | Sniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | |
| | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | |
| | Obiad | Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Gryzikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Gryzikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml | Gryzikowa 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | PD | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) | | | | | |
| Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 100 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (<u>SOJ, 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: 1426.09 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 24.21 g; Kw. tł. nasy.: 4.83 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; W tym cukry: 25.56 g; Błonnik pok.: 11.23 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2001.24 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 1242.38 kcal; Białko ogółem: 54.31 g; Tłuszcz: 37.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 180.87 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 11.98 g; Sól: 3.87 g; | Wartość energetyczna: 1894.68 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 7.59 g; | Wartość energetyczna: 2212.55 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.68 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|---------------------|--|--|--|---|---|--|---|---|---|
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g |
| | | II ŚN | | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) | | |
| Obiad | Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>) | Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 150 ml | Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | PD | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Banan 1szt. 1 szt | | | |
| Kolejca | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Salatka jarzynowa 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 | |
| | 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.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1593.94 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 28.25 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 14.25 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.31 g; | Wartość energetyczna: 2498.24 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 10.96 g; | Wartość energetyczna: 1541.49 kcal; Białko ogółem: 53.47 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 230.21 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 3.23 g; | Wartość energetyczna: 2038.34 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; W tym cukry: 97.32 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 5.63 g; | Wartość energetyczna: 1962.64 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.46 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2026-06-26 piątek | 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 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 Arbuz 200 g 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 Arbuz 200 g | 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 Arbuz 200 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g | |
| | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Galaretką 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>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g 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 młode 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 młode 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>) Kompot owocowy* b/c 150 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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>) 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 | Biskvoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Ryż 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 jablko-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.: 3.83 g; Węglowodany ogółem: 268.71 g; W tym cukry: 14.65 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1598.36 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 28.28 g; Kw. tł. nasy.: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 260.35 g; W tym cukry: 14.79 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 6.33 g; | Wartość energetyczna: 2105.93 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 1350.24 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz: 32.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 218.58 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 10.80 g; Sól: 3.03 g; | Wartość energetyczna: 1806.97 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 312.39 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 5.17 g; | Wartość energetyczna: 2157.90 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 358.30 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.07 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|-------------------|--------------------------------|--|--|--|---|--|---|--|---|
| 2026-06-27 sobota | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g | Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 młode gotowane puree 200 g 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 soczewicą wegetariańskie # 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g |
| | PD | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g (<u>SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 15 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 40 g (<u>SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g (<u>SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | | | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2135.20 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 210.77 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.71 g; | Wartość energetyczna: 2151.49 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 226.57 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.30 g; | Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1610.18 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 31.15 g; Kw. tł. nasy.: 6.48 g; Węglowodany ogółem: 260.15 g; W tym cukry: 14.00 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.97 g; | Wartość energetyczna: 2169.98 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.87 g; | Wartość energetyczna: 1435.48 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 164.40 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sól: 4.88 g; | Wartość energetyczna: 2025.70 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.92 g; | Wartość energetyczna: 1998.19 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.81 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 5.89 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|----------------------|--|--|--|--|--|---|--|---|---|
| 2026-06-28 niedziela | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku/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 Sałata zielona 15 g | Płatki 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 Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g |
| | | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | |
| Obiad | Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz 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 młode gotowane puree 200 g 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 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 młode z koperkiem gotowane 100 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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>) | | | | |
| Kolejacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g; | Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1609.54 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.09 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 14.51 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.79 g; | Wartość energetyczna: 2387.46 kcal; Białko ogółem: 139.44 g; Tłuszcz: 98.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 249.33 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 8.82 g; | Wartość energetyczna: 1333.09 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 143.29 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 3.60 g; | Wartość energetyczna: 1906.39 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 239.42 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 1616.85 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.65 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|-------------------------|-----------|--|--|--|---|---|--|---|---|--|
| 2026-06-29 poniedziałek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>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 młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | PD | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | | | | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sernikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | |
| | PN | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) | Wafle ryżowe 30 g | | | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 3.79 g; | Wartość energetyczna: 2190.29 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 233.29 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 3.28 g; | Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1611.27 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 31.53 g; Kw. tł. nasy.: 6.12 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g; W tym cukry: 14.51 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.82 g; | Wartość energetyczna: 2168.96 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 7.35 g; | Wartość energetyczna: 1522.73 kcal; Białko ogółem: 52.06 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 234.15 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sól: 3.12 g; | Wartość energetyczna: 2040.37 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2207.97 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.26 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|-------------------|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 2026-06-30 wtorek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) | |
| | II SN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | | | | | |
| | Obiad | Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Jarzynowa z zacierką dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) | Jarzynowa z zacierką -podstawa 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) | Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Frittata z jajkiem 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | |
| | PD | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Banan 1szt. 1 szt | | | | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ</u>) Pasta warzywna 20 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) | |
| PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | | | Wafle ryżowe 30 g | | | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g; | Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2330.84 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.44 g; | Wartość energetyczna: 1405.52 kcal; Białko ogółem: 60.59 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 211.83 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 14.58 g; Sól: 3.75 g; | Wartość energetyczna: 1920.64 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 1885.20 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.26 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|------------------|--|--|--|--|---|---|--|--|---|
| 2026-07-01 środa | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Płatki owsiane na mleku 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) |
| | | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | |
| | Obiad | Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>) | Papka Ob-ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) | Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ, 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>) | | |
| | Kolejacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 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>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 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>) Sałata 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.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2373.07 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 8.50 g; | Wartość energetyczna: 1384.54 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz: 32.32 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 216.56 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 3.25 g; | Wartość energetyczna: 1865.64 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 289.37 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 5.99 g; | Wartość energetyczna: 1885.07 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 5.76 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 |
|------------------------|---|--|--|---|---|--|--|--|--|
| 2026-07-02 czwartek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g | Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) |
| | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | 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 młode gotowane puree 200 g 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,kalafor, 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, MLE.</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>) | | | | | | | |
| Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 15 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztecik 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.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1622.65 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 6.09 g; Węglowodany ogółem: 259.13 g; W tym cukry: 14.00 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 2232.08 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 1218.61 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 160.62 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 11.98 g; Sól: 2.85 g; | Wartość energetyczna: 1799.60 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 251.74 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.23 g; | Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.22 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 |
|-------------------|--|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 2026-07-03 piątek | 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g | Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) |
| | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | |
| | Obiad | Sonda Ob - ryżowa () 800 ml (<u>SEL</u>) | Papka Ob- ryżowa () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | | | | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | | |
| | | Wartość energetyczna: 2079.60 kcal; Białko ogółem: 133.93 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 196.61 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2118.13 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 218.07 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2208.79 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 1422.28 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 212.51 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 12.94 g; Sól: 3.44 g; | Wartość energetyczna: 1919.78 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.54 g; | Wartość energetyczna: 2127.59 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.07 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona | KRK- JPil 12 Papkowata | KRK- JPil Biegunkowa | KRK- JPil Pobiegunkowa | KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa | KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat | KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat | KRK- JPil WE Wegetariańska | |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|---|---|--|---|
| 2026-07-04 sobota | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) | |
| | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | | Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Obiad | Sonda Ob- koperkowa z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL</u>) | Papka Ob- koperkowa z ziemniakami JPil () 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 młode gotowane puree 200 g 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 (<u>GLU PSZ</u>) | |
| | PD | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) | | | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | |
| | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2116.52 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.88 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.57 g; | Wartość energetyczna: 2140.55 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.68 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.22 g; | Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2017.19 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.14 g; | Wartość energetyczna: 1218.94 kcal; Białko ogółem: 52.99 g; Tłuszcz: 31.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 187.95 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 11.65 g; Sól: 3.59 g; | Wartość energetyczna: 1853.29 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 7.23 g; | Wartość energetyczna: 2282.05 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.35 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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 | |
|----------------------|-----------|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 2026-07-05 niedziela | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) | |
| | II ŚN | Chrupki kukurydziane 20 g | | | Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g | | | | | |
| | Obiad | Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g 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 młode 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 młode 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 młode 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (<u>MLE</u>) 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.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g; | Wartość energetyczna: 1593.94 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 28.25 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 14.25 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.31 g; | Wartość energetyczna: 2237.78 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.77 g; | Wartość energetyczna: 1463.19 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 193.51 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 12.67 g; Sól: 3.09 g; | Wartość energetyczna: 1993.56 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 5.76 g; | Wartość energetyczna: 2040.70 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.04 g; | |

| | | |
|-------------------------|-----------|---|
| | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| 2026-06-22 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 | |
| | Kolaća | 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) |
| 2026-06-23 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) |
| 2026-06-24 środa | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | |
|---------------------|-----------|---|
| | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| 2026-06-25 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) |
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | |
|-------------------|-----------|---|
| | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| 2026-06-27 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) |
| 2026-06-28 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; |

| | | |
|-------------------------|-----------|---|
| 2026-06-29 poniedziałek | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | 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) |
| 2026-06-30 wtorek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II SN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolejca | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | |
|------------------|-----------|---|
| | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| 2026-07-01 środa | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | |
|---------------------|-----------|---|
| | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| 2026-07-02 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) |
| 2026-07-03 piątek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

| | | |
|-------------------|-----------|---|
| 2026-07-04 sobota | | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy) |
| | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolejca | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | | |
| | | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

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

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,