

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem/dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						Galaretką o smaku cytrynowym 150 g
Kolacja	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ketchup 10g (<u>SEL</u>)	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 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2061.26 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2074.89 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1939.73 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 25.86 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2136.94 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 24.72 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2223.22 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; W tym cukry: 56.18 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2189.88 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2090.69 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt						
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 200 ml							
Kolaacja	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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2096.58 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2055.55 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2209.98 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1946.37 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2001.34 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2241.78 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2472.12 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2066.13 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 6.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 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) Ketchup 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) 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) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN			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			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)
2026-06-10 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Sznypak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g Ogórek świeży 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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: 2124.88 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1970.21 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 32.22 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2187.71 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2048.57 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 31.34 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2171.63 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 29.17 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2235.62 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2245.05 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2224.64 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
2026-06-11 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt					Arbuz 200 g	
2026-06-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 JĘCZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) 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 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 JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-11 czwartek	Wartość energetyczna: 2296.35 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2206.51 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 36.59 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2145.12 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 297.01 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2003.90 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2081.46 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2176.92 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2306.12 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2097.14 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.90 g;
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Obiad	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 250 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 250 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2161.77 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 108.18 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2034.04 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2021.34 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 316.14 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1859.89 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1915.83 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2080.74 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2224.31 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2204.18 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 119.31 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	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>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g			
2026-06-13 sobota Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb 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 Ketchup 10 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 2 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2347.73 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2315.66 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2054.20 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2153.66 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2113.60 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2333.62 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2240.72 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	
	II SN	Maślanka 150 ml (MLE.)								Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>)								
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt								Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2495.85 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 98.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2500.78 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2370.74 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2084.43 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2176.08 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2430.14 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2617.70 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2480.56 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 98.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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 mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g 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>) 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			
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 80 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 80 g Mix sałat 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula* 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1868.95 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1861.44 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1972.52 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2003.14 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2022.48 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 30.51 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2031.92 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2106.02 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2336.07 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szcypior (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szcypior (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szcypior (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szcypior (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szcypior (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szcypior (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szcypior (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)						
Kolacja	Ogórek świeży 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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Ogórek świeży 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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) 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	Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2257.65 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 36.60 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2218.33 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2187.60 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2243.33 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 33.60 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2094.98 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2219.40 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 365.00 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2428.27 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2267.41 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Ryż 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) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Ryż 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) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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) Jabłko 1 szt 1 szt	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) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Kaka/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
		II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)	
2026-06-17 środa	Obiad	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.)	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.)	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.)	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 60 g (MLE)	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE)	Krem z cukinii 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
2026-06-17 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		PN	Banan 1szt. 1 szt Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna: 2218.67 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 5.51 g;
		Wartość energetyczna: 2183.62 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2170.88 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1992.07 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 309.74 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2109.07 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2202.68 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2227.20 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2205.56 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 5.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		II SN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
		PD		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g			Kiwi 1 szt 1 szt	
	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 ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, 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 Bułka pszenna długa krojona 60 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</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 Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2428.21 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2258.41 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2159.18 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2264.57 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2155.59 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2190.98 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2226.18 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2108.30 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-19 piątek	Sniadanie	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 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 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	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>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kaka/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 Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorka z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorka z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorka z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorka z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorka z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 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>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 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>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g
PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) 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>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2290.03 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2181.02 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2230.49 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1811.98 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 292.67 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1832.32 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2233.78 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2356.72 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 378.43 g; W tym cukry: 119.88 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) 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	Płatki pszenne 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>) 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>)	Płatki pszenne 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 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 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne 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>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 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	Płatki pszenne 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>) 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	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						
2026-06-20 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)						
2026-06-20 sobota	Kolaćja	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 Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 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 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 Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 80 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 1934.63 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 1884.78 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 1974.49 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1918.03 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2032.37 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2080.23 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2110.09 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2029.64 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 85.06 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 9.62 g;	

Jadospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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		
2026-06-21 niedziela	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 60 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 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</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		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2171.30 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2105.57 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1932.94 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1919.22 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 28.44 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1972.92 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 26.65 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 1992.34 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 36.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2097.14 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2141.55 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-08	poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor/skórki 20 g Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
			II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wiosenna z ziemniakami JP11 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2133.87 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2093.19 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 218.53 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1703.11 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 31.37 g; Kw. tł. nasy.: 6.16 g; Węglowodany ogółem: 278.79 g; W tym cukry: 13.31 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2232.27 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1184.42 kcal; Białko ogółem: 46.36 g; Tłuszcz: 30.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.60 g; Węglowodany ogółem: 191.58 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 10.41 g; Sól: 2.61 g;	Wartość energetyczna: 1867.21 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1993.22 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-09 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 160 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-06-09 wtorek	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml		
2026-06-09 wtorek	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wiewprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 10 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 z liściem wiewprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wiewprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pasta warzywna 20 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wiewprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2209.83 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2226.39 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1351.14 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1632.42 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 31.06 g; Kw. tł. nasy.: 7.04 g; Węglowodany ogółem: 266.49 g; W tym cukry: 13.51 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2340.74 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1176.52 kcal; Białko ogółem: 57.81 g; Tłuszcz: 33.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 170.65 g; W tym cukry: 34.45 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 1956.42 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2064.54 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
				Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2026-06-10 środa	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Piecarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ryż na sypko 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
2026-06-10 środa	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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
				Wafle ryżowe 30 g			Banan 1szt. 1 szt		
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 257.45 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 1351.13 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1646.61 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 6.68 g; Węglowodany ogółem: 265.50 g; W tym cukry: 13.51 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2413.33 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1463.94 kcal; Białko ogółem: 62.74 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 218.92 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 12.52 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2022.92 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2132.77 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-11 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 Bulka pszenna długa krojona 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 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 160 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-06-11 czwartek	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Arbuz 200 g			
2026-06-11 czwartek	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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-11 czwartek	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: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1646.56 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 265.47 g; W tym cukry: 13.12 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2401.08 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 1396.34 kcal; Białko ogółem: 54.55 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 194.80 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 1886.39 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 268.57 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2174.12 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.13 g;
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 150 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw *) 250 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml			
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2276.53 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2236.29 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 237.64 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2096.17 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1337.38 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 35.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 214.94 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 1795.38 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2218.13 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 5.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50 g Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 20 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z czarnuszką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.97 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1633.45 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 13.62 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2171.78 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 1439.59 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 166.99 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 11.92 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1938.99 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1983.90 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-14 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem 50 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 10 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 257.45 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1631.73 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 31.36 g; Kw. tł. nasy.: 6.13 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; W tym cukry: 13.62 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2480.65 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1569.77 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 167.98 g; W tym cukry: 37.67 g; Błonnik pok.: 12.62 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2123.15 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 263.53 g; W tym cukry: 46.58 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2145.25 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g 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>) Masło Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula * 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula * 20 g Mix салат 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula * 80 g Mix салат 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 208.77 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1633.45 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 13.62 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2112.25 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1160.53 kcal; Białko ogółem: 37.27 g; Tłuszcz: 34.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 187.41 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 12.86 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1824.85 kcal; Białko ogółem: 65.56 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1951.59 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- solferino JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- solferino JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Krokiety ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 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	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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g			Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 215.45 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2174.37 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 229.38 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1649.09 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 29.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.72 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; W tym cukry: 15.67 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2334.87 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1292.97 kcal; Białko ogółem: 61.91 g; Tłuszcz: 31.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 199.47 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 13.14 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 1884.60 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2300.82 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-17 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 Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>)		
2026-06-17 środa	Obiad	Sonda Ob- gryskowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- gryskowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>)	Krem z cukinii 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 50 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Salata zielona z kefirem 30 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z cukinii 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>)	Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2026-06-17 środa	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2250.63 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 2250.87 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1309.08 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Tłuszcz: 22.15 g; Kw. tł. nasy.: 4.02 g; Węglowodany ogółem: 256.50 g; W tym cukry: 4.14 g; Błonnik pok.: 10.11 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1603.74 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 31.45 g; Kw. tł. nasy.: 6.33 g; Węglowodany ogółem: 256.37 g; W tym cukry: 13.06 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2396.70 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 102.00 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1391.60 kcal; Białko ogółem: 66.84 g; Tłuszcz: 34.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 210.86 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 3.04 g;	Wartość energetyczna: 1768.91 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 277.54 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2021.38 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 5.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-18 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 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
		IFN		Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą kiszona i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Kiwi 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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, S02</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka wędzona, parzona 100 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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 Bulka 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 ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2047.86 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 200.78 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1601.93 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 27.92 g; Kw. tł. nasy.: 5.49 g; Węglowodany ogółem: 266.56 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2378.31 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 1339.18 kcal; Białko ogółem: 60.76 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 182.36 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1695.49 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2281.19 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 46.63 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-19 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Arbuz 200 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 70 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 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- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalaflorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kalaflorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u> może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Mix салат 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Mix салат 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>) Mix салат 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>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2185.16 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1361.00 kcal; Białko ogółem: 64.57 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 202.54 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 11.35 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1924.34 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; W tym cukry: 111.24 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 4.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Salata zielona 20 g Salatka wiosenna - diety 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Salatka wiosenna () 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salatka wiosenna () 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1633.45 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 13.62 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2116.14 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 303.70 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 1171.29 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 181.90 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 1776.34 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 41.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2028.07 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 39.24 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-21 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 Serek Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 200 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/śkórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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 Twarożek ze słonecznikiem 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			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2265.47 kcal; Białko ogółem: 142.93 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 135.21 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 238.35 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1670.27 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.40 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g; W tym cukry: 14.74 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2076.05 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1151.86 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz: 34.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 166.69 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 10.32 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 1693.23 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2102.32 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.48 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-09 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)
2026-06-10 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-06-11 czwartek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	

2026-06-11 czwartek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
		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;
2026-06-12 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)
2026-06-13 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)
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-06-16 wtorek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-17 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	
	Kolejacja	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)
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolejka	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-06-19 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)
2026-06-20 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)
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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