

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/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 |
|------------|-----------|---|--|---|--|---|--|--|---|
| 2026-06-08 | 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>) | | | | | | |
| 2026-06-08 | 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 | 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>) | | | | | | |
| 2026-06-08 | 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, MLE</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 | | | | | |
| | | 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 mlekiem/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 mlekiem/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 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 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>) | 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 mlekiem/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 mlekiem/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 2 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>) | 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 mlekiem/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 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 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 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, S02</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, S02</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>) 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, S02</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, S02</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, 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 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, S02</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, S02</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 JĘCZ.) | 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 JĘCZ.) | 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 JĘCZ.) | 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 JĘCZ.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 JĘCZ.) | 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 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | 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 JĘCZ.) |
| | 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) |
| Obiad | Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Szinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | PD | | | Kefir 2% tł 200 ml (MLE) | | | | Buildyń 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 szczeniński 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 szczeniński 80 g (RYB, SOJ.) Ketchup 10 g (SEL) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) 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 2 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: 2017.96 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 1862.96 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 10.76 g; | Wartość energetyczna: 2080.79 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.15 g; | Wartość energetyczna: 1941.65 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 31.87 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 9.88 g; | Wartość energetyczna: 2064.71 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 29.70 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 11.22 g; | Wartość energetyczna: 2128.70 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.52 g; | Wartość energetyczna: 2138.13 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 8.66 g; | Wartość energetyczna: 2117.72 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 109.35 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.93 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>) 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 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 ŚN | 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>) 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 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: 2280.12 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 11.52 g; | Wartość energetyczna: 2190.28 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 11.90 g; | Wartość energetyczna: 2128.89 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 296.89 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 8.87 g; | Wartość energetyczna: 1980.92 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.47 g; | Wartość energetyczna: 2058.48 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.52 g; | Wartość energetyczna: 2160.69 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 9.30 g; | Wartość energetyczna: 2289.89 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 8.81 g; | Wartość energetyczna: 2080.91 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.66 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 | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt 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 | |
| | PD | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 | | |
| | 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: 59.23 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | 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 | | | Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u>) |
| 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 (<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 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>) |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g |
| | 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 2 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 | | | | | 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 |
| | 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 z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 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 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 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 (może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) | |
| | 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 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 | 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 | | | 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, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt | | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2479.63 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 307.61 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 9.49 g; | Wartość energetyczna: 2484.56 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 9.82 g; | Wartość energetyczna: 2354.52 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2114.71 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.39 g; | | Wartość energetyczna: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 9.50 g; | Wartość energetyczna: 2413.92 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 7.52 g; | Wartość energetyczna: 2601.47 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 9.37 g; | Wartość energetyczna: 2510.84 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.09 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 | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 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.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g | | | |
| Obiad | Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Sok pomidorowy 200 ml | | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z brokuła* 80 g Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pasta z brokuła* 80 g Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z brokuła* 80 g Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z brokuła* 80 g Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z brokuła* 80 g Mix sałat 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 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.) Pomidor 20 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.) 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wiewprzowa, 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wiewprzowa, 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 młkiem/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 wiewprzowa, 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wiewprzowa, 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wiewprzowa, 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 młkiem/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 wiewprzowa, 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wiewprzowa, 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 wiewprzowa 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 wiewprzowa 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>) 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 wiewprzowa 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 wiewprzowa 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 wiewprzowa 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 wiewprzowa 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wiewprzowa 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 wiewprzowa 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>) 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: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 7.94 g; | Wartość energetyczna: 2202.11 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2171.37 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2227.11 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 7.62 g; | Wartość energetyczna: 2078.75 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; W tym cukry: 38.11 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.80 g; | Wartość energetyczna: 2203.17 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.77 g; | Wartość energetyczna: 2412.05 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 378.27 g; W tym cukry: 38.20 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.94 g; | Wartość energetyczna: 2267.41 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 49.96 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 waniliowym 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 waniliowym 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 waniliowym 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 waniliowym 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 waniliowym 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 waniliowym 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.) | |
| | 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 | 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 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 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) | |
| | 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 (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Cwikła 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.) Cwikła 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.) Cwikła 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.) Cwikła 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.) Cwikła 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.) Cwikła 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.) Cwikła 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 (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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z 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 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) |
| | | Kefir 2% tł 200 ml (MLE) | | | | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g |
| | | Kiw 1 szt 1 szt | | | | | | | |
| | PD | | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g | | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) |
| | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) | | | | | | | |
| | PN | | | Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g | | | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2428.21 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 32.06 g; 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 | 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>) 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>) 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>) | 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) | 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>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt 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>) Szpinak 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>) Szpinak 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>) Szpinak 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>) Szpinak 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 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 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 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 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 z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 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: 1873.98 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 5.83 g; | Wartość energetyczna: 1894.32 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.64 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: 2418.72 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 132.62 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.48 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 młkiem/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 młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser 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 mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser 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 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 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 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 mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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 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 mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 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>) | | | | Biskvoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | |
| | Kolaża | 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: 1965.72 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 8.08 g; | Wartość energetyczna: 2019.42 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.33 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>) | | | 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 | | | Galelorka o smaku cytrynowym 150 g | | | Galelorka 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 | 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 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 | | | |
| | 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 | | | |
| | 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 | |
| | | 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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>) | | |
| | 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml | Piecarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | Budyn' o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) | | |
| | Kolacja | Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>) | Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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 Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata 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: 2306.41 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.75 g; | Wartość energetyczna: 1410.48 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 210.45 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 3.98 g; | Wartość energetyczna: 1916.00 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 2025.85 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 6.34 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 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 | Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek hom. o smaku naturalnym z ziołami 160 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salata 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata 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 Salata 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 Salata 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>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL</u>) Salata 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>) Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g |
| | | PN | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | | Sok 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: 2374.04 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 11.53 g; | Wartość energetyczna: 1389.58 kcal; Białko ogółem: 54.88 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 194.75 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 3.94 g; | Wartość energetyczna: 1870.17 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.80 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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>) | | | | | |
| 2026-06-12 piątek | 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 JE CZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</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 JE CZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</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 JE CZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</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 JE CZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</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>) | | |
| 2026-06-13 sobota | 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>) | | |
| 2026-06-13 sobota | Kolaćca | 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: 1615.50 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 29.17 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2453.61 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 9.84 g; | Wartość energetyczna: 1609.51 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 179.53 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 3.70 g; | Wartość energetyczna: 2153.43 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 6.87 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 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: 2313.24 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.28 g; | Wartość energetyczna: 1284.86 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz: 30.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.11 g; Węglowodany ogółem: 199.41 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 13.14 g; Sól: 4.27 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 wierzchoz 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>) | | |
| | Obiad | Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) | Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>) 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>) | | |
| | 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>) | 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 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem 20 g Salata lodowa 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) |
| | PN | Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | | Banan 1szt. 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2250.63 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 28.98 g; 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 Salata 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 Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) |
| | | IFSN | | 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 Salata 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 Salata zielona 15 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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 | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt 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 | Kalaforowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) 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>) | Kalaforowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml | Kalaforowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty 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>) | | |
| | Kolaże | 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 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 b/skórki 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 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: 1423.00 kcal; Białko ogółem: 64.61 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 218.00 g; W tym cukry: 101.37 g; Błonnik pok.: 11.37 g; Sól: 3.27 g; | Wartość energetyczna: 1986.34 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; W tym cukry: 123.98 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 5.48 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/skórki 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/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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; |

| | | | |
|------------------|--|---|---|
| 2026-06-10 środa | | 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) |
| 2026-06-11 czwartek | Śniadanie | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | | |

| | | |
|---------------------|-----------|---|
| 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 | |
| | 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; |

| | | |
|---------------------|---|---|
| 2026-06-18 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 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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