

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)			Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1870.79 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1699.08 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 270.55 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1897.19 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1898.86 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1877.96 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1956.59 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2079.31 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2018.79 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.67 g;

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g		Ryż na mleku obiad 150 g (MLE)	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2299.02 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2127.94 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2258.24 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 337.76 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 31.31 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2194.60 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2290.04 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2345.68 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2519.86 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 390.14 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 7.72 g;

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-06-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN				Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) 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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2072.73 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2136.47 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1836.12 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1840.46 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1719.47 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 32.22 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1867.92 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 34.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2132.31 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2158.06 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.56 g;

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	
	II ŚN				Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g			Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Sałata 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>)	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2181.14 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2195.15 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2341.92 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2242.57 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; W tym cukry: 34.22 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2386.21 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; W tym cukry: 37.70 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2373.72 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2349.35 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2217.88 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.29 g;	

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z 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 2 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 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z 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 2 szt Arbuz 200 g
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt							Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)							Ryż na mleku 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2082.25 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1983.97 kcal; Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2050.24 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1793.11 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1893.33 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2040.64 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2060.52 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2156.45 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 105.37 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.57 g;

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z 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>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z 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				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g
PD				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2337.33 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2263.64 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2096.56 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2121.60 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 31.17 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2139.34 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 28.41 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2155.96 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2299.22 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2416.04 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.21 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml						Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynam duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)						Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
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>) 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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2144.79 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 245.93 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2092.88 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 237.27 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2142.64 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 240.08 g; W tym cukry: 39.83 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2174.10 kcal; Białko ogółem: 141.23 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2219.70 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2202.04 kcal; Białko ogółem: 134.11 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 275.78 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2319.21 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2260.14 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 288.27 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.92 g;	

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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 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.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g				Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		
	Wartość energetyczna: 2061.26 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2038.91 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2029.31 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1956.77 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; W tym cukry: 25.84 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2047.25 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2088.71 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2159.74 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 370.45 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2440.77 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 382.61 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 7.37 g;

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)							Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g			Banan 1szt. 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1914.12 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1886.24 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 285.25 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2040.85 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1975.05 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; W tym cukry: 25.93 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2109.64 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 27.71 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2072.65 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2104.37 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2167.81 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.78 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-07-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	I śni				Jabłko 1 szt 1 szt			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 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 Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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 60 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2046.78 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2044.23 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2216.06 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1939.02 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2004.42 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2247.86 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2206.86 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2048.88 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.63 g;

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z 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 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 Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z 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 Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml						Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2221.31 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2142.49 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2063.33 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 1908.36 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 277.32 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1977.88 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2095.13 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2342.37 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2000.55 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.12 g;

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	II ŚN					Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
		PD					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
		Wartość energetyczna: 2192.43 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2039.89 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1696.76 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 260.87 g; W tym cukry: 30.02 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1739.49 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 278.47 g; W tym cukry: 28.34 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2099.29 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 360.49 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2204.76 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2336.85 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.36 g;	

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt			Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2043.85 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2007.30 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.23 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2012.22 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2089.85 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2064.63 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2241.24 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2130.67 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.87 g;

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 SN	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)						Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g	Pomidorowa z zacierką 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) 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 Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2041.09 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2048.36 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2017.46 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 278.57 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1907.15 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 41.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2015.77 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 321.27 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2076.86 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 36.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2122.70 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2209.77 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.61 g;	

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-06-22	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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Jabiko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Sonda Ob- brokulowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- brokulowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokulowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Brokulowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2057.33 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 219.95 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1593.94 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 28.25 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 14.25 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1992.30 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1206.92 kcal; Białko ogółem: 55.98 g; Tłuszcz: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 174.52 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 1731.47 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 264.64 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1958.17 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.23 g;

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II Śn				Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzywna JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wielowarzywna JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Ryż na mleku obiad 150 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix salat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1648.09 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 35.27 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; Węglowodany ogółem: 261.28 g; W tym cukry: 15.62 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2434.97 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 1481.82 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 229.88 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 2180.84 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2390.19 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.04 g;

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Grysikowa 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Falefale klopsiki z ciemnicy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 100 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2302.93 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 246.55 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2252.13 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 248.03 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1992.09 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1145.39 kcal; Białko ogółem: 54.31 g; Tłuszcz: 35.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 162.29 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 12.14 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1796.59 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 264.64 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2203.40 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.68 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II SN			Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1593.94 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 28.25 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 14.25 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2511.30 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 1547.59 kcal; Białko ogółem: 53.47 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 232.21 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 2048.40 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1965.20 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.46 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g		
	Obiad	Sonda Ob- wiosenna JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- wiosenna JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynek drobiowy 60 g Kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2126.53 kcal; Białko ogółem: 135.65 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2146.29 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 224.77 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1598.36 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 28.28 g; Kw. tł. nasy.: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 260.35 g; W tym cukry: 14.79 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2105.93 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1350.24 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz: 32.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 218.76 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 10.80 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1806.97 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2157.90 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.07 g;

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszołto jęczmiennie z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 15 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 40 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2135.20 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 210.77 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2151.49 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 226.57 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1610.18 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 31.15 g; Kw. tł. nasy.: 6.48 g; Węglowodany ogółem: 260.15 g; W tym cukry: 14.00 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2178.38 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 54.93 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1439.08 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 165.87 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2031.70 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 274.14 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2005.19 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 5.89 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g
	II Śn			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 160 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1609.54 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.09 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 14.51 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2326.52 kcal; Białko ogółem: 148.68 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 249.63 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1444.19 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 144.07 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2014.14 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1616.85 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 259.59 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.65 g;

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II Śn				Chrupki kukurydziane 20 g				Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 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 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 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Wafle ryżowe 30 g			Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2190.29 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 233.29 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1611.27 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 31.53 g; Kw. tł. nasy.: 6.12 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g; W tym cukry: 14.51 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2178.06 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1526.63 kcal; Białko ogółem: 52.06 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 238.21 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 10.50 g; Sól: 3.12 g;	Wartość energetyczna: 2046.87 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2213.57 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.26 g;

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sytko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Frittata z jajkiem 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD				Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pasta warzywna 20 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) 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 buraka 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2252.53 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 228.17 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2330.84 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1405.52 kcal; Białko ogółem: 60.59 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 212.01 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 14.58 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 1920.64 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 285.03 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.26 g;

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

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
I śn			Chrupki kukurydziane 20 g			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob-ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>)	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 50 g (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)		
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2383.57 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1389.04 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz: 32.32 g; Kw. tł. nasy.: 7.19 g; Węglowodany ogółem: 218.77 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1873.14 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 292.45 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1895.57 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 5.76 g;

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokul)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 150 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 15 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2128.53 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 207.44 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2147.49 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 224.57 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1622.65 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 6.09 g; Węglowodany ogółem: 259.13 g; W tym cukry: 14.00 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2232.08 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1218.61 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 160.92 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 11.98 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 1799.60 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 252.44 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.22 g;

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

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska
2026-07-03 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	I i ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Sonda Ob - ryżowa () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- ryżowa () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 200 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krupnik jęczmienny 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krupnik jęczmienny 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD			Biskvoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
		Wartość energetyczna: 2079.60 kcal; Białko ogółem: 133.93 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 196.61 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2118.13 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 218.07 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2208.79 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 289.11 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1422.28 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 212.69 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 12.94 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 1919.78 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2127.59 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.07 g;

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem 50 g	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolejka	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2116.52 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.88 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2140.55 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.68 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 14.76 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2026.29 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1222.84 kcal; Białko ogółem: 52.99 g; Tłuszcz: 31.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 189.20 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 11.70 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 1859.79 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2291.15 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.35 g;

2026-07-05 niedziela	Śniadanie	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
		Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Obiad	I i Śn		Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretki o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			
		Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Pomidorowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pomidorowa z zacierką 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	Kolacja	PD		Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			
		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2118.27 kcal; Białko ogółem: 138.09 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 199.40 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2141.33 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 219.75 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1593.94 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 28.25 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 14.25 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2237.78 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1463.19 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 193.69 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 12.67 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 1993.56 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 288.56 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2053.50 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 283.28 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.04 g;

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

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

2026-06-24 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;

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

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

2026-06-27 sobota		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD		
	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;	

2026-06-28 niedziela		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

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

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

2026-07-01 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- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

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

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

2026-07-05 niedziela		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;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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