

		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
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem/dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)							Galełka o smaku cytrynowym 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2054.26 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2067.89 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 326.82 g; W tym cukry: 57.06 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1939.73 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 28.29 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2136.94 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 26.18 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2223.22 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2189.88 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2090.69 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.57 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
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Sok pomidorowy 200 ml				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml
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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2089.85 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2048.82 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2243.18 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1939.92 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2034.54 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2274.98 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2465.67 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2061.98 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 6.37 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 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	
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g		
PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Brzoskwinia 1 szt 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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1837.96 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 277.06 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1826.96 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; W tym cukry: 35.10 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 1900.79 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 269.29 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1905.65 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 289.80 g; W tym cukry: 34.23 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2028.71 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; W tym cukry: 32.06 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2092.70 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1958.13 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1937.72 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.93 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
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt			Arbuz 200 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	

	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	
2026-07-09 czwartek	Wartość energetyczna: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2190.74 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2132.06 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2001.34 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2068.40 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 47.79 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2163.86 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2293.06 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2094.58 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.90 g;	
2026-07-10 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> .)					Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> .)		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw *(t) 350 ml (<u>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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(t) 350 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(t) 350 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(t) 350 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(t) 350 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krem z zielonych warzyw *(t) 350 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(t) 250 ml (<u>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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt					Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml			
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka 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> .) 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> .) 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 z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u> .) 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> .) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2125.77 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1998.04 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 310.66 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1985.34 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1823.89 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 269.72 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1879.83 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2044.74 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2188.31 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2168.18 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 122.64 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 5.55 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 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
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
2026-07-12 niedziela	Kolacja	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	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 Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2311.73 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2279.66 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2055.02 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 282.71 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2199.70 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2154.48 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2114.42 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2328.05 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2204.72 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.80 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
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Ser żółty 60 g (MŁE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Ser żółty 60 g (MŁE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MŁE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MŁE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MŁE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MŁE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MŁE, 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MŁE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MŁE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Ser żółty 60 g (MŁE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN	Maślanka 150 ml (MŁE.)							Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MŁE.)
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MŁE.) Szynkowa drobniawa 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 (MŁE.) Szynkowa drobniawa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2459.85 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 98.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2464.78 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2334.74 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2048.43 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 262.47 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2140.08 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2394.14 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2581.70 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2444.56 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 98.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.29 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 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
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g				Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1861.95 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1854.44 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1972.52 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1996.14 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2022.48 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2031.92 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2106.02 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2443.07 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; W tym cukry: 129.72 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z 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>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z 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>)
	II ŚN					Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Nektarynka 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinaż (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)			Galearetka o smaku pomarańczowym 150 g
Kolejka		Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2332.64 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2211.33 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 40.06 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2179.20 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2318.32 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2086.58 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2211.00 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2503.26 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 43.12 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2329.40 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 6.61 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 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
2026-07-15 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabliko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabliko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabliko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Kaka/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabliko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)	
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 60 g (MLE)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.)	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2111.25 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2076.21 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2063.47 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1884.65 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2001.66 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2095.27 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2119.78 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2118.54 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 5.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-16 czwartek	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	I i SN				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2419.11 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2249.31 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2150.08 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2255.47 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2146.49 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2181.88 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2217.08 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2109.00 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 9.12 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
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kaka/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</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 Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</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 Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</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 Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</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 Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
2026-07-18 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g
	PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2254.03 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2145.02 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2194.49 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1775.98 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1796.32 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2184.89 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2197.78 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2320.72 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 122.24 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)							Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żółdków drobiowych 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml				Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 80 g
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1921.43 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 1876.38 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 1966.09 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1904.83 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2023.97 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2071.83 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2096.89 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2018.84 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.16 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 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	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb 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 Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2096.29 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2069.57 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1896.94 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1853.37 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; W tym cukry: 31.06 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1936.92 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g; W tym cukry: 31.92 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1956.34 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 36.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2031.29 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2066.54 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.88 g;		

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wiosenna z ziemniakami JPil 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Mus- przecier owocowy, jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2133.87 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2093.19 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 218.53 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1608.01 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 31.21 g; Kw. tł. nasy.: 6.09 g; Węglowodany ogółem: 255.77 g; W tym cukry: 13.77 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2232.27 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1184.42 kcal; Białko ogółem: 46.36 g; Tłuszcz: 30.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.07 g; Węglowodany ogółem: 188.60 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 10.41 g; Sól: 2.61 g;	Wartość energetyczna: 1867.21 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1993.22 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.48 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyb zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 160 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biskopki 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 Szynek z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynek z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynek z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynek z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2209.83 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2226.39 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1351.14 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.32 g; Węglowodany ogółem: 264.28 g; W tym cukry: 14.27 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1593.87 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 30.96 g; Kw. tł. nasy.: 6.98 g; Węglowodany ogółem: 256.79 g; W tym cukry: 14.16 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2373.94 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1193.70 kcal; Białko ogółem: 57.83 g; Tłuszcz: 34.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 172.66 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 13.71 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 1991.92 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2045.01 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 7.53 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-08 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjonowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Budyn o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Brzoskwinia 1 szt 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 257.45 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 1351.13 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.32 g; Węglowodany ogółem: 264.28 g; W tym cukry: 14.27 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1608.06 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 31.21 g; Kw. tł. nasy.: 6.62 g; Węglowodany ogółem: 255.80 g; W tym cukry: 14.16 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2126.41 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1248.48 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 170.45 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 11.54 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1736.00 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 252.08 g; W tym cukry: 71.26 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1845.85 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 6.34 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-09 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOZ,</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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 160 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPil () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)				Arbuz 200 g	
	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 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>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml 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 JĘCZ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 JĘCZ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-09 czwartek		Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1576.48 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 27.69 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 13.52 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2388.02 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 1390.24 kcal; Białko ogółem: 54.55 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 192.79 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 1876.33 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 265.34 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2171.56 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 7.13 g;
2026-07-10 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 Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *() 150 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw *() 250 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL.</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ. SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2276.53 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2236.29 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 237.64 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1638.10 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.56 g; Węglowodany ogółem: 259.25 g; W tym cukry: 16.76 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2060.17 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1319.38 kcal; Białko ogółem: 50.19 g; Tłuszcz: 35.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.11 g; Węglowodany ogółem: 210.04 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 1759.38 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 295.12 g; W tym cukry: 109.98 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2218.13 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 5.02 g;

		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
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JPII () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50 g Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 20 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.97 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1631.72 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 35.08 g; Kw. tł. nasy.: 7.34 g; Węglowodany ogółem: 257.89 g; W tym cukry: 15.39 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2135.78 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 1421.59 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 161.88 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 11.59 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1902.99 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 257.77 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1947.90 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 6.63 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-12 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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem 50 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Gryskowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Szyunka 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 truskawkowy 100 g 1 szt (<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 2 szt Szyunka 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 Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	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 Szyunka 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 257.45 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1593.18 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 31.26 g; Kw. tł. nasy.: 6.07 g; Węglowodany ogółem: 256.62 g; W tym cukry: 14.27 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2444.65 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1551.77 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 162.47 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 12.29 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2087.15 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 253.26 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2109.25 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.36 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-13 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>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 20 g Mix салат 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 80 g Mix салат 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 208.77 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1594.90 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 31.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.09 g; Węglowodany ogółem: 256.64 g; W tym cukry: 14.27 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2112.25 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1279.53 kcal; Białko ogółem: 38.67 g; Tłuszcz: 34.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 213.28 g; W tym cukry: 99.84 g; Błonnik pok.: 13.26 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1931.85 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1944.59 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.45 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska		
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g				Nektarynka 1 szt 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- solferino JPil () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- solferino JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	PD				Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)		
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			Wafle ryżowe 30 g		Buleczka płożonka z makiem 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 215.45 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2174.37 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 229.38 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1610.54 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 29.83 g; Kw. tł. nasy.: 6.66 g; Węglowodany ogółem: 258.24 g; W tym cukry: 16.32 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2326.47 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1274.37 kcal; Białko ogółem: 62.39 g; Tłuszcz: 31.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 194.31 g; W tym cukry: 31.26 g; Błonnik pok.: 11.54 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 1863.60 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 39.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 44.98 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2382.50 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 5.96 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
2026-07-15 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 pieczona na ogniu wędzona z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- gryskowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- gryskowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos bazylowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 50 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Salata zielona z kefirem 30 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikla z jabłkiem 20 g Salata lodowa 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Cwikla z jabłkiem 80 g Salata lodowa 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2250.63 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 2250.87 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1309.08 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Tłuszcz: 22.15 g; Kw. tł. nasy.: 3.68 g; Węglowodany ogółem: 254.57 g; W tym cukry: 13.46 g; Błonnik pok.: 10.11 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1565.19 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 31.35 g; Kw. tł. nasy.: 6.27 g; Węglowodany ogółem: 246.67 g; W tym cukry: 13.71 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2289.28 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1342.99 kcal; Białko ogółem: 66.24 g; Tłuszcz: 33.76 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 201.21 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 1699.90 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1941.96 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 106.63 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 5.30 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-16 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPil 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą kiszona i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Nektarynka 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 100 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2036.98 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 197.79 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1563.38 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 27.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g; W tym cukry: 14.02 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2369.21 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 1342.48 kcal; Białko ogółem: 61.05 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 183.04 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 11.23 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1696.19 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 242.05 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2272.09 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.71 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Arbuz 200 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JPil () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ryżowa JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalafiorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL</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 (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Mix салат 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Mix салат 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1638.10 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.56 g; Węglowodany ogółem: 259.25 g; W tym cukry: 16.76 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2149.16 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1343.00 kcal; Białko ogółem: 64.45 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 197.64 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 11.02 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1888.34 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 4.99 g;

		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
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jagłana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jagłana na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jagłana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jagłana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałata wiosenna - diety 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna () 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1594.90 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 31.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.09 g; Węglowodany ogółem: 256.64 g; W tym cukry: 14.27 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2107.74 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 1167.69 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 180.43 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 1770.34 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 41.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 283.96 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2014.87 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 8.73 g;

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 200 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2265.47 kcal; Białko ogółem: 142.93 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 135.21 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 238.35 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 3.79 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1631.72 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 35.08 g; Kw. tł. nasy.: 7.34 g; Węglowodany ogółem: 257.89 g; W tym cukry: 15.39 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2040.05 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1133.86 kcal; Białko ogółem: 50.13 g; Tłuszcz: 34.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 161.79 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 9.98 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 1657.23 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 255.09 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2027.31 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.49 g;

2026-07-06 poniedziałek	KRK- JP II 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- JP II WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-07-08 środa		KRK- JP II 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;

2026-07-09 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	

2026-07-09 czwartek		KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-07-11 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;

		KRK- JP II WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-07-13 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;

2026-07-14 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;

2026-07-15 środa		KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-07-16 czwartek		KRK- JP II 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;

2026-07-17 piątek		KRK- JP II 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;

2026-07-18 sobota		KRK- JP II 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;

2026-07-19 niedziela		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;

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,