

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2242.49 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2016.91 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2037.49 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 8.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2005.60 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2014.00 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2130.20 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 6.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2093.15 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; W tym cukry: 107.03 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2102.59 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2132.41 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 9.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL.</u> , <u>GLU JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <u>SEL.</u> , <u>GLU JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2180.65 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 351.65 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1955.41 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2154.92 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2111.74 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2209.49 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN			Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 358.81 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2014.84 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 86.37 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2405.78 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 8.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2555.20 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 96.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2404.99 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2463.67 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2060.85 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1968.53 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 37.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2004.21 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.70 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2234.32 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 385.29 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2214.67 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2116.01 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 9.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzbowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2055.47 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1947.95 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1988.22 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2292.03 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2063.63 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2157.05 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 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, JAJ, MLE.</u> )
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kalafiowera z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2132.88 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2055.71 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2088.88 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2034.92 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2078.46 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2214.24 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 11.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2059.93 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1772.38 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 35.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2009.74 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.89 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,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,