

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-13 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 świeży 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 świeży 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: 2248.89 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.01 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: 2043.89 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE₁) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ₁) Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE₁) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE₁) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁) Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ₁) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL₁) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ₁) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL₁) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ₁) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL₁) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 5 g (MLE₁) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ₁) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ₁) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2009.67 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.10 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: 2134.27 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2119.56 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 101.37 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2158.82 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 10.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-16 czwartek	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>) 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, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, 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, 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, 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, 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>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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, 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, 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-17 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-18 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 świeży 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 świeży 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: 2246.75 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.27 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: 2412.18 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2509.36 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.93 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: 2435.78 kcal; Białko ogółem: 132.16 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 7.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2050.87 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 358.13 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 28.82 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: 1994.23 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 5.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2240.72 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 7.35 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: 2122.41 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE_i) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i)	Ryż na mleku 300 ml (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE_i) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i)	Ryż na mleku 300 ml (MLE_i) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Serek homo. naturalny 60 g (MLE_i) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE_i)
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL_i) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE_i) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL_i) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL_i) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE_i) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL_i) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL_i) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE_i) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 5 g (MLE_i) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ_i) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE_i) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ_i) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ_i) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2019.82 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1850.33 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1921.75 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) 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 (MLE.)		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2253.99 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 7.55 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: 2119.01 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-24 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	Kalafiorowa 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 białej 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 białej 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: 2134.70 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 5.61 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: 2090.70 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-25 sobota	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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: 2003.19 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 7.31 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: 1962.49 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 26.47 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,