

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa	
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) 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 oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) 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 oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi 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> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolejca	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2156.23 kcal; Białko ogółem: 71.62 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2077.05 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2147.51 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 12.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-28 wtorek	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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dymia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2184.50 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2172.08 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2136.32 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-29 środa	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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Sałata zielona 20 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 150 g ( <b>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> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona 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> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2256.87 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1946.76 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 36.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	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 Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 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 Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Salatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Salatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2273.28 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2332.14 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 340.62 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa	
2024-05-31 piątek	Śniadanie	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> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )		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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) 350 ml Ziemniaki gotowane ( <u>) 200 g                      Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>)                      Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (<u>) 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                 </u></u>	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) 350 ml Ziemniaki gotowane ( <u>) 200 g                      Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                 </u>	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) 350 ml Ziemniaki gotowane ( <u>) 200 g                      Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>)                      Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                 </u>	
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2123.03 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 118.05 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1974.49 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 42.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2098.68 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-01 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> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką 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 25 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2243.55 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2093.17 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2291.54 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 32.12 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 9.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-02 niedziela	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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II: ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 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> ) 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	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2067.95 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1983.64 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2091.74 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.99 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-03 poniedziałek	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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Sałata zielona 20 g	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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 80 g	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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 70 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2212.57 kcal; Białko ogółem: 68.16 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 384.61 g; W tym cukry: 102.57 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2132.42 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2179.31 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 9.39 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka wykwinna 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> ,) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 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> ,) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)		
		Wartość energetyczna: 1984.17 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1888.77 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2142.81 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa	
2024-06-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi 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 JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona 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 JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi 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> ) Połędwica Sopocka 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Sałata zielona 20 g Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2215.22 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2094.18 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2185.21 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-06 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> )	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> )
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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	Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2354.19 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1975.01 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2323.51 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 5.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Jabłko 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>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 pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	II-ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</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	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej 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> ) Połudwica Sopocka 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 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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2243.41 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 370.79 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2125.53 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2131.05 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-08 sobota	Śniadanie	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> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	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 oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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> ) Szyńka 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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2104.51 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2031.51 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2073.43 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzepa biała 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) 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 25 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2056.10 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1973.41 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2158.36 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 6.94 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 JEĆZ - 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,