

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-10 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salata 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata 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 bazylkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)                      Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Sos bazylkowy* 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>)                 </u>	Krem z dyni i marchwi *( <u>) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)                      Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)                      Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g                 </u>
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2237.18 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1925.31 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1987.28 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 6.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor 90 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor 90 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka 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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Salata 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2026.41 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2030.74 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2136.67 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 7.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy. () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy. () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy. () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2</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 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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, 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: 2123.53 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2086.85 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2162.79 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 10.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-13 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 naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Salata 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 naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Salata 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2258.76 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2033.51 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2109.71 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 6.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-14 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 1 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 1 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> ) Salatka 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> ) Salatka 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata 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 Salata 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 Salata 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: 2109.92 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 26.20 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: 2135.56 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-15 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 () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	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 () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 Salata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 Salata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2424.60 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 388.45 g; W tym cukry: 121.56 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2186.88 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 355.88 g; W tym cukry: 111.57 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2483.99 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g 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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2480.68 kcal; Białko ogółem: 127.14 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2376.31 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2410.58 kcal; Białko ogółem: 138.99 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-17 poniedziałek	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor 80 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2151.55 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 384.06 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2069.21 kcal; Białko ogółem: 67.36 g; Tłuszcz: 38.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2099.30 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.15 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-18 wtorek	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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 5 g
	Kolaça	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2259.67 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2248.34 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2148.44 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 6.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</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> ) 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 selera () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 60 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> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2246.47 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2093.81 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2026.29 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-20 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztecik z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2289.76 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2116.79 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2172.17 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 7.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-21 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 Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 JECZ,</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> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata 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 salat 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 salat 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2205.90 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 375.39 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2086.41 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2142.03 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-22 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Salata 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 SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	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> ) Salatka 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> ) Salatka 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> ) Salatka 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> ) Salata 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2139.34 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2197.87 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2268.65 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 10.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-06-23 niedziela	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Salata zielona 20 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> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Salata 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 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ. 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 makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ. 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 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2020.01 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1789.21 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 35.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1979.31 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.63 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,