

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-08, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2149.93 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2097.70 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2142.56 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-09 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 JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka 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 JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka () 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ. MLE. SEL. GOR. S02.</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 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1964.98 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 6.72 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: 2075.24 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE. SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB. SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB. SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2007.60 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 1952.96 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2085.01 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-11 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>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo 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>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g 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 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Sałata 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 Sałata 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-12 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 Arbuz 150 g 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>) Arbuz 150 g 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 młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2098.12 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 108.85 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2036.94 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2123.76 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 293.33 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z soczewicy () 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)
	II ŚN			Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2334.67 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 366.31 g; W tym cukry: 122.80 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2096.94 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 112.81 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2394.06 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2405.88 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2301.51 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2335.78 kcal; Białko ogółem: 137.98 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2106.17 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2048.86 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 38.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2078.96 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 6.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2439.69 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2258.45 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2332.76 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 8.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2171.67 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2008.78 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1941.26 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 293.01 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-18 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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 botwinką i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem wp z łopatką 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 mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa 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>) 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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Sałata 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 Sałata 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-19 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 Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Podpiomyki 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>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2083.10 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2011.61 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2019.23 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1934.98 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 280.46 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1704.18 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 35.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1894.28 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.22 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,