

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                          |           | KRK- PIŃ Podstawowa   | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa  |
|--------------------------|-----------|---|---|--|
| 2024-10-14, poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 100 g |
|                          | II ŚN     |   |   | Jabłko 150 g   |
|                          | Obiad     | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą. ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml           |
|                          | PD        |   |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                          | Kolacja   | Roszonka 10 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 90 g  | Roszonka 10 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 90 g  | Roszonka 10 g<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 90 g   |
|                          | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g  |   |  |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2279.78 kcal;<br>Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 56.53 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 84.38 g;<br>Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 10.98 g;   | Wartość energetyczna: 2201.16 kcal;<br>Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 54.59 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 89.53 g;<br>Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 11.50 g;   | Wartość energetyczna: 2186.69 kcal;<br>Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 61.68 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; W tym cukry: 55.66 g;<br>Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 13.02 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa   | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa  |
|-------------------|-----------|---|---|--|
| 2024-10-15 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Śliwka 180 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Śliwka 180 g |
|                   | II ŚN     |   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                   | PD        |   |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Kolacja   | Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Mix sałat 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dżem 25 g   | Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Mix sałat 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g   | Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mix sałat 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )  |
|                   | PN        |   | Wafle ryżowe 20 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2221.33 kcal;<br>Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 54.52 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 79.32 g;<br>Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 7.55 g;  | Wartość energetyczna: 2346.02 kcal;<br>Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 47.54 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 389.08 g; W tym cukry: 107.52 g;<br>Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 6.23 g;   | Wartość energetyczna: 2229.79 kcal;<br>Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 57.81 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 323.21 g; W tym cukry: 52.17 g;<br>Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 8.03 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |           | KRK- PIŃ Podstawowa  | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa   |
|------------------|-----------|--|---|---|
| 2024-10-16 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g                  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g         |
|                  | II ŚN     |  |   | Gruszka 1szt. 150 g   |
|                  | Obiad     | Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      |
|                  | PD        |  |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) |
|                  | PN        | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |   |   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2325.63 kcal;<br>Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 59.87 g;<br>Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 86.21 g;<br>Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.30 g;   | Wartość energetyczna: 2166.36 kcal;<br>Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 49.29 g;<br>Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 94.30 g;<br>Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.92 g;  | Wartość energetyczna: 2447.77 kcal;<br>Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 67.49 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 76.87 g;<br>Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 8.77 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |           | KRK- PIŃ Podstawowa   | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa   |
|---------------------|-----------|---|---|---|
| 2024-10-17 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                 | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                            |
|                     | II ŚN     |   |   | Sok pomidorowy 200 ml   |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięs drobi i warzywami ( ) 350 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki ( ) 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                             | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Risotto z mięs drobi i warzywami ( ) 350 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g   | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięs drobi i warzywami ( ) 350 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki ( ) 150 g ( <b>MLE.</b> )               |
|                     | PD        |   |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                     | Kolacja   | Papryka świeża 80 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )              | Pomidor 80 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) | Papryka świeża 80 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) |
|                     | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g   |   |   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2121.98 kcal;<br>Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 50.49 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 66.53 g;<br>Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 7.38 g;  | Wartość energetyczna: 2173.96 kcal;<br>Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 55.30 g;<br>Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 62.90 g;<br>Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.96 g;  | Wartość energetyczna: 2202.17 kcal;<br>Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 46.08 g;<br>Błonnik pok.: 46.05 g; Sól: 8.80 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa   | KRK- PIŃ Łatwo strawna   | KRK- PIŃ Cukrzycowa  |
|-------------------|-----------|---|--|--|
| 2024-10-18 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Śliwka 180 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śliwka 180 g<br>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     | Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos koperkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )  | Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos koperkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )        |
|                   | PD        |   |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                    | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |  |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2357.40 kcal;<br>Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 60.10 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 381.90 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 5.51 g;  | Wartość energetyczna: 2215.23 kcal;<br>Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 51.71 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 5.70 g;   | Wartość energetyczna: 2313.81 kcal;<br>Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 7.59 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa  | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa  |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2024-10-19 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD        |  |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g  |   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g   |
|                   | PN        |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2551.58 kcal;<br>Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 12.12 g;   | Wartość energetyczna: 2167.52 kcal;<br>Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.73 g;  | Wartość energetyczna: 2408.74 kcal;<br>Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 32.75 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 10.24 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |   | KRK- PIŃ Podstawowa  | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa   |
|----------------------|---|--|---|---|
| 2024-10-20 niedziela | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | II ŚN   |  |   | Jabłko 150 g  |
|                      | Obiad   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                      | PD  |  |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                      | Kolacja   | Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   | Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g  | Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   |
|                      | PN  | Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )   |   | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )  |
|                      | Wartość energetyczna: 2366.07 kcal;<br>Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.14 g; | Wartość energetyczna: 2267.91 kcal;<br>Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.51 g;  | Wartość energetyczna: 2287.99 kcal;<br>Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 6.96 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                            |           | KRK- PIŃ Podstawowa  | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa   |
|----------------------------|-----------|--|---|---|
| 2024-10-21<br>poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                            | II ŚN     |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                            | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek ( ) z/c 150 g   | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek ( ) z/c 150 g   | Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek ( ) b/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                            | PD        |  |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                            | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt  |   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt  |
|                            | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g   |   |   |
|                            |           | Wartość energetyczna: 2446.20 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 414.43 g; W tym cukry: 123.28 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 9.48 g;   | Wartość energetyczna: 2481.71 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 425.10 g; W tym cukry: 124.93 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 8.23 g;  | Wartość energetyczna: 2395.24 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 383.45 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 9.92 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |  | KRK- PIŃ Podstawowa   | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa  |
|-------------------|--|---|---|--|
| 2024-10-22 wtorek | Śniadanie  | Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g |
|                   | II ŚN  |   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                   | Obiad  | Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                              | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                        |
|                   | PD   |   |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                   | Kolacja  | Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )     |
|                   | PN   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2144.26 kcal;<br>Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 63.42 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g; W tym cukry: 78.61 g;<br>Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2063.36 kcal;<br>Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 53.01 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; W tym cukry: 76.85 g;<br>Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.78 g;  | Wartość energetyczna: 2316.90 kcal;<br>Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 78.98 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; W tym cukry: 60.06 g;<br>Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.83 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |           | KRK- PIŃ Podstawowa  | KRK- PIŃ Łatwo strawna   | KRK- PIŃ Cukrzycowa  |
|------------------|-----------|--|--|--|
| 2024-10-23 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Dżem 25 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Dżem 25 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Gruszka 1szt. 150 g |
|                  | II ŚN     |  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                             |
|                  | PD        |  |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )   | Sałata zielona 20 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                         | Sałata zielona 20 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )                        |
|                  | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g   |  |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2458.77 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 402.65 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 8.75 g;  | Wartość energetyczna: 2502.36 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 423.21 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.72 g;   | Wartość energetyczna: 2445.12 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 10.32 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |           | KRK- PIŃ Podstawowa  | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa   |
|---------------------|-----------|--|---|---|
| 2024-10-24 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Śliwka szt 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Dżem 25 g  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Śliwka szt 2 szt     |
|                     | II ŚN     |  |   | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )  |
|                     | Obiad     | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )  | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g   | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )          |
|                     | PD        |  |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                     | Kolacja   | Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )   | Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) | Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |   |   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2471.49 kcal;<br>Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 92.11 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 89.27 g;<br>Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 7.99 g;   | Wartość energetyczna: 2128.98 kcal;<br>Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 55.85 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 98.50 g;<br>Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.07 g;  | Wartość energetyczna: 2356.34 kcal;<br>Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 78.82 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 74.25 g;<br>Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 6.69 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa  | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa   |
|-------------------|-----------|--|---|---|
| 2024-10-25 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, MLE.</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )   |
|                   | II ŚN     |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD        |  |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: JAJ.</u> , <u>GOR.</u> , <u>S02.</u> )  |   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: JAJ.</u> , <u>GOR.</u> , <u>S02.</u> ) |
|                   | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g  |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2322.31 kcal;<br>Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 61.33 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.06 g;   | Wartość energetyczna: 2206.99 kcal;<br>Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 51.89 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 5.46 g;  | Wartość energetyczna: 2170.07 kcal;<br>Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 61.23 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; W tym cukry: 51.27 g;<br>Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.00 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa  | KRK- PIŃ Łatwo strawna   | KRK- PIŃ Cukrzycowa   |
|-------------------|-----------|--|--|---|
| 2024-10-26 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |  |  | Jabłko 150 g  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g   | Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki oprószane ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki oprószane ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                     |
|                   | PD        |  |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   |  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g           |
|                   | PN        |  | Wafle ryżowe 20 g<br>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2227.32 kcal;<br>Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 54.50 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 91.61 g;<br>Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 9.03 g;   | Wartość energetyczna: 2160.30 kcal;<br>Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 44.09 g;<br>Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 93.06 g;<br>Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.32 g;   | Wartość energetyczna: 2205.42 kcal;<br>Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 55.52 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 68.92 g;<br>Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 8.19 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |  | KRK- PIŃ Podstawowa   | KRK- PIŃ Łatwo strawna  | KRK- PIŃ Cukrzycowa   |
|----------------------|--|---|---|---|
| 2024-10-27 niedziela | Śniadanie  | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kalarepa 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> )<br>Kalarepa 80 g<br>Sałata zielona 20 g  |
|                      | II ŚN  |   |   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |
|                      | Obiad  | Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos koperkowy ( ) 70 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                   | Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos koperkowy ( ) 70 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                      | PD   |   |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                      | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   |   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   |
|                      | PN   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )   | Suchary b/c 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt   | Suchary b/c 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                      | Wartość energetyczna: 2122.15 kcal;<br>Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 55.28 g;<br>Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 77.33 g;<br>Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.76 g; | Wartość energetyczna: 2010.42 kcal;<br>Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 44.82 g;<br>Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 73.81 g;<br>Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.00 g;  | Wartość energetyczna: 2245.77 kcal;<br>Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 62.99 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 51.19 g;<br>Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.37 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,