

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2188.50 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2241.46 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2201.17 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 10.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Śliwka 180 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Śliwka 180 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN		Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2177.37 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2274.81 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; W tym cukry: 116.29 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2244.91 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 9.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-13 środa	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>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2325.63 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2166.36 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2447.77 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 8.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g
	II SN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięs drobi i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięs drobi i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2202.26 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2220.53 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2234.90 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 46.84 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jablko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2383.60 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 118.59 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2206.06 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 108.60 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2340.01 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2551.58 kcal; 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; 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; 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; 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; 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; 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 70 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt		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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos pietruszkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos pietruszkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 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>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2226.03 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2066.70 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2320.24 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-20 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p> <p>Dżem 25 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Dżem 25 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p>
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)</p> <p>Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem () 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)</p> <p>Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)</p> <p>Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Salata zielona 20 g</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>Salata zielona 20 g</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wafle ryżowe 20 g			
	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2514.54 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 434.54 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 6.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2457.31 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 394.46 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 8.18 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Śliwka szt 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka szt 2 szt
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2471.49 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2128.98 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2356.34 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2351.96 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2208.53 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 106.52 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2199.72 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN		Wafle ryżowe 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2227.32 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2160.30 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2205.42 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 8.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2105.59 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2010.42 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2229.21 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.38 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,