

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Rukola 10 g 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Rukola 10 g 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Rukola 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 2168.65 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2124.99 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2165.24 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 8.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata 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: 2342.28 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2373.78 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2476.35 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 6.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa	
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Mandarynka 150 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Mandarynka 150 g
		II SN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 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>) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 60 g (<u>RYB</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2090.82 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2194.57 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2304.21 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 12.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	PD		Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</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>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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 Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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 Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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 Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata 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: 2450.95 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2198.15 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2283.68 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kasza manna 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 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (<u>SEL</u>) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem (<u>SEL</u>) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (<u>SEL</u>) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (<u>SEL</u>) 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (<u>SEL</u>) 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL</u>) 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (<u>SEL</u>) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (<u>SEL</u>) 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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 natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, 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 natką pietruszki - 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 natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 2334.10 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2255.40 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2522.24 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzykowa
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2550.09 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 403.45 g; W tym cukry: 123.39 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2343.51 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 115.12 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2728.82 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 410.11 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 8.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Dżem 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<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>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 2731.68 kcal; Białko ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2588.84 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2570.28 kcal; Białko ogółem: 146.28 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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 twarogu i papryki 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2143.36 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2229.18 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 407.60 g; W tym cukry: 118.08 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2144.78 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 8.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g	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>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Soferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN	Drożdżówka mini 50g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2499.94 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 382.70 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2406.03 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 398.68 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2435.92 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 8.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</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>) Sałata zielona 5 g
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2460.02 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 378.27 g; W tym cukry: 118.00 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2321.00 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 376.83 g; W tym cukry: 117.10 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2266.84 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzykowa
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g
	II SN			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2532.57 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2463.48 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2375.30 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-31 piątek	Śniadanie	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 Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Zacierka 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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<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 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</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	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</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	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</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 Pomidor 80 g Mix salat 20 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 Pomidor 80 g Mix salat 20 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 Mix salat 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2365.62 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2247.54 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 109.37 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2336.13 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02) Salata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02) Salata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			
	Wartość energetyczna: 2402.10 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2371.94 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 389.62 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2427.72 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 10.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej 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 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolejca	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 osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2324.30 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2021.13 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2192.59 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 7.94 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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 JE CZ - 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,