

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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	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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	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 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>) 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	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 twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 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 twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, 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 twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 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: 2231.26 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2134.98 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2123.74 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 10.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-04 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 Mandarynka 150 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 Mandarynka 150 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 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>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dymia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g 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>) 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>) 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Galaretka 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 Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Galaretka 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 Salata zielona 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: 2244.19 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2337.03 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2239.41 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-05 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>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 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 JĘCZ.</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>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN			Mandarynka 150 g
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLUPSZ, 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 Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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 Bulka 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>) 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 Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Przecier owocowy jablko-gruszka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2308.73 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2174.46 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 96.15 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2411.37 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 8.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-06 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, 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, 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, MLE.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 mięsem wieprzowym 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 mięsem wieprzowym 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>) 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	Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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>) Szynkowa dębowa kiel.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, GLU ŻYT.</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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: 2322.42 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2345.64 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2355.06 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 Mandarynka 150 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>)	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 50 g Jabłko 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>)	Kasza manna 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>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN			Jogurt naturalny 2% tł 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>) Salatka 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>) Szpiniak 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>) Salatka 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>) 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 Pomidor 90 g Rozszponka 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 Rozszponka 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 Rozszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2359.04 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 114.88 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2199.85 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2295.10 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 niejadłalne) 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.</u> <u>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.</u> <u>SOJ.</u> <u>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.</u> <u>SOJ.</u> <u>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 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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: 2167.57 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 313.17 g; W tym cukry: 26.45 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 10.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Pomidor 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokul gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)
	Wartość energetyczna: 2363.77 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2265.61 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-10 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 JEĆZ</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 JEĆZ</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 JEĆZ</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 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 budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (<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 budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (<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 (brazowy) 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: 2493.00 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 426.80 g; W tym cukry: 133.33 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2528.51 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 437.47 g; W tym cukry: 134.99 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2377.28 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 378.94 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 9.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-11 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 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwitna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 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, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwitna 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, GLU ŻYT.</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 owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2093.44 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1989.46 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2219.50 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-12 środa	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</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 Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2553.75 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2527.28 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 445.18 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2530.81 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 423.25 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Mandarynka 150 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 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 Mandarynka 150 g
	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, 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 Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2478.19 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2132.48 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2363.04 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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, 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 JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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: 2346.01 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2202.57 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2175.76 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 6.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-15 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет 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 osi.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 osi.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 Kociótek 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 () 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 () 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 dodatkami 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 dodatkami 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 Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2230.96 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2195.54 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2240.66 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-16 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, 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, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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: 2116.92 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1997.59 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2240.54 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.37 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,