

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2188.50 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2241.54 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2201.25 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 10.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PN		Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2156.71 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2206.74 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 109.83 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2153.05 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-08 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN			Mandarynka 150 g
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Przecier owocowy jabłko- 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE,</b> )
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Salatka jarzynowa () 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )	Salatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Salatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )
	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.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 63.29 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
		Wartość energetyczna: 2362.95 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2203.76 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 108.10 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2299.01 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2267.91 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2307.99 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 6.97 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub></b> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub></b> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ<sub>1</sub></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>1</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ<sub>1</sub></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>1</sub></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ<sub>1</sub></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>1</sub></b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynek wieprzowa gotowana 70 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynek wieprzowa gotowana 70 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynek krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub>, może zawierać: JAJ, GOR, S02<sub>1</sub></b> ) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> )	Szynek krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub>, może zawierać: JAJ, GOR, S02<sub>1</sub></b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Szynek krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub>, może zawierać: JAJ, GOR, S02<sub>1</sub></b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> )
	PN		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ) Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	
		Wartość energetyczna: 2182.21 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2028.38 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2258.42 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 60 g ( <b>RYB.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 60 g ( <b>RYB.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Waffle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2529.25 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2502.78 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 445.18 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2506.31 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 423.25 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )	Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g	Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2486.19 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2140.48 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2371.04 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek 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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Buraczki oprószane () 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> ) Sałata 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2222.96 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2155.94 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2201.06 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) 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,