

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2168.65 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2124.99 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2165.24 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 8.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-18 wtorek	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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2322.05 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2353.55 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2456.12 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 6.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <u>MLE. SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB. SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 60 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB. SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2090.82 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2194.57 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2304.21 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 12.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-20 czwartek	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2450.95 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2198.15 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2283.68 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ. JAJ. MLE.</b> )	Kasza manna 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 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ. JAJ. MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krem z zielonych warzyw *( ) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLUPSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *( ) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos koperkowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *( ) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos koperkowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej 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 natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ. MLE. 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 natką pietruszki - 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 natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2334.10 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2255.40 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2522.24 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN			Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2550.09 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 403.45 g; W tym cukry: 123.39 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2343.51 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 115.12 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2728.82 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 410.11 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 8.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Dżem 50 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <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> ) 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 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 Pomidor 80 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2731.68 kcal; Białko ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2588.84 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2570.28 kcal; Białko ogółem: 146.28 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2143.36 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2229.18 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 407.60 g; W tym cukry: 118.08 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2144.78 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 8.23 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 60 g ( <u>RYB.</u> , <u>SEL.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 60 g ( <u>RYB.</u> , <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 60 g ( <u>RYB.</u> , <u>SEL.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2499.94 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 382.70 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2406.03 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 398.68 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2435.92 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 8.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</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> , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)
	Obiad	Krem z cukinii () 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 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</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ,)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2460.02 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 378.27 g; W tym cukry: 118.00 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2321.00 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 376.83 g; W tym cukry: 117.10 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2266.84 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-27 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ. MLE. SEL. GOR. S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ. MLE. SEL. GOR. S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2532.57 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2463.48 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2375.30 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2365.62 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2247.54 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 109.37 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2336.13 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , może zawierać: <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> , <u>S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , może zawierać: <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> , <u>S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , może zawierać: <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> , <u>S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</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 dodatkiem 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 Sałatka z ryżu i brokułów 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	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 dodatkiem 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 Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2402.10 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2371.94 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 389.62 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2427.72 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 10.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. 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 Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2324.30 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2021.13 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2192.59 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 7.94 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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