

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g		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, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2287.44 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2125.68 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2308.58 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 12.33 g;

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT.</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	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 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> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g 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> ) 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	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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> )	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT.</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 Sałata zielona 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: 2244.19 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2337.03 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2239.41 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.85 g;

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-05 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	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 Pulpet jarski ( ) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>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	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( ) 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami ( ) 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami ( ) 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 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: 2334.01 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 372.51 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2294.94 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 97.39 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2293.37 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 50.28 g; Sól: 7.59 g;	

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-06 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.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2345.64 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 7.50 g;

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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> )	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 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> )	Kasza manna 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 Roszponka 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 Roszponka 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 Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2359.04 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 114.88 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2199.85 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2295.10 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.05 g;

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-08 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 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-09 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 pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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: 2363.77 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2265.61 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 7.34 g;



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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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> ) 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.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</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.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</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.</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.</b> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml ( <b>MLE.</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.</b> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml ( <b>MLE.</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.</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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</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.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</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 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>t</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>t</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>t</sub></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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>t</sub></b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</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.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</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.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE<sub>t</sub></b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE<sub>t</sub></b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>t</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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<sub>t</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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<sub>t</sub></b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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.</b> )
PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>t</sub></b> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2093.44 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1989.46 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2219.50 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.88 g;	

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-12 środa	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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 jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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 jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 60 g ( <u>RYB</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> )	Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 60 g ( <u>RYB</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Waffle ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 2553.75 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2527.28 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 445.18 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2530.81 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 423.25 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 8.19 g;	

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-13 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, kalafior, 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-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2478.19 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2132.48 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2363.04 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 6.78 g;

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-14 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 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-15 sobota	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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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 Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN		Wafle ryżowe 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2230.96 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2195.54 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2240.66 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.37 g;

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2116.92 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1997.59 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2240.54 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.37 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,