

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Sałatek 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: 2181.45 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.53 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 150 g (<u>SEL,</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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2355.08 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2378.28 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2476.35 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-16 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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, S02</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , 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-pszena 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 pszena 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-pszena 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 Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)		
		Wartość energetyczna: 2103.62 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2199.07 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 99.63 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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-pszena 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2444.54 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2228.43 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2312.03 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2352.78 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 28.90 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: 2527.41 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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	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 makreli wędzonej z warzywami *() 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</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 ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2476.25 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 407.85 g; W tym cukry: 118.34 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2272.12 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2294.31 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Chrzan ze śmietaną 10 g (<u>MLE. S02.</u>) Ciasto drożdżowe 50 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ. MLE.</u>)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE. S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE. S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2155.29 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2027.41 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1896.65 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 281.42 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ,)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki 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 Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ,)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 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> ,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2449.78 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2244.23 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 329.48 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2247.33 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 10.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 JĘCZ.</u>) Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Makaron drobny 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</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 Banan 1szt. 1 szt	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 Banan 1szt. 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2361.52 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 425.29 g; W tym cukry: 116.68 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2249.41 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 38.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 413.86 g; W tym cukry: 118.95 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2291.51 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 393.44 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 8.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-23 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
	Obiad	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2544.22 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 118.00 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2396.90 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2338.24 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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	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	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: 2369.77 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2292.38 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 8.12 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-25 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 kiszonej 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 kiszonej 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>MLE, 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, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2414.90 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 389.51 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 9.77 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 Bitka schabowa 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)	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: 2313.18 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.59 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: 2195.15 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 32.38 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 JEĆCZ - 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,