

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-04-28 poniedziałek

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) 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	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2228.02 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2126.42 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2189.73 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 46.23 g; Sól: 11.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-04-29 wtorek

Śniadanie		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
		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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Obiad		Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD				Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
Kolacja		Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Sałata zielona 20 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 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
PN			Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2242.29 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2393.01 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 107.65 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2276.20 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 312.74 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-04-30 środa	Śniadanie	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
		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>) Jabłko pieczone 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 pieczone 1szt. 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	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca 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 udźca 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 udźca 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
				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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszena 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko- gruszką 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2329.03 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 369.73 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2178.96 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2423.37 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 8.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-05-01 czwartek

KRK- PIŃ Podstawowa		KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
			Sok pomidorowy 200 ml
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>)
			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	Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
PN	Wartość energetyczna: 2324.96 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2391.38 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2392.36 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 45.79 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-05-02 piątek

KRK- PIŃ Podstawowa		KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinaak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
	PD		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 90 g	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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 2285.58 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 4.64 g;		Wartość energetyczna: 2135.58 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 4.83 g;	
Wartość energetyczna: 2208.14 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 6.70 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-05-03 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa 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: 2564.38 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 12.20 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-05-04 niedziela	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<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	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</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 Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</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 Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2379.13 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.59 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: 2308.25 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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: 2505.80 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 429.62 g; W tym cukry: 133.33 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 9.53 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2028.07 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1993.96 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2129.36 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-05-07 środa	Śniadanie	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 Kiwi 1 szt 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 Kiwi 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<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>S02</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>S02</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
				Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2425.35 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2524.09 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 433.21 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2409.93 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 10.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-05-08 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2498.49 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2136.98 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2370.54 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 48.53 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2294.73 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 370.47 g; W tym cukry: 101.77 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2179.40 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2124.48 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-05-10 sobota	Śniadanie	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
		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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2250.16 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 7.75 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: 2265.66 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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: 2129.72 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 334.85 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1997.59 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2240.54 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.37 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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