

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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 świeży 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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>) 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	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: 2181.83 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 352.85 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2115.96 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2169.39 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 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 Rozszponka 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 Rozszponka 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 JĘCZ,</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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zbójnicka-z dodat.wody.parzony.pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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 zbójnicka-z dodat.wody.parzony.pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zbójnicka-z dodat.wody.parzony.pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2383.85 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2427.26 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2517.92 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Brzoskwinia 1 szt 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 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 Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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 młode 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 młode 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 młode 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. SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 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 Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1972.02 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 309.70 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2085.88 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2185.41 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 12.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-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>) Pasta z 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>) Pasta z 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>) Pasta z 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: 2431.74 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 9.44 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-11 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 młode 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 młode 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 młode 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>) 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2192.62 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2130.61 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2367.25 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2455.19 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; W tym cukry: 125.99 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2564.45 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 116.92 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2633.92 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 393.17 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-07-13 niedziela		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
Śniadanie	II ŚN	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Dżem 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</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>) 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 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 Pomidor 80 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2632.94 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2487.54 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2471.54 kcal; Białko ogółem: 145.38 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 299.20 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie II ŚN Obiad PD Kolacja PN	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Ogórek świeży 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Ogórek świeży 100 g
				Chrupki kukurydziane 20 g
		Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 jogurtowo-truskawkowy* 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 jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
				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
		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Arbuz 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Arbuz 200 g
		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2232.97 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; W tym cukry: 114.13 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2223.14 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 39.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 407.66 g; W tym cukry: 119.78 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2221.14 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. 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 Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2797.64 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2731.02 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 394.50 g; W tym cukry: 104.24 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2751.37 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 91.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskałopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2394.95 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 116.98 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2260.43 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 115.23 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2201.77 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ, 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.</u> <u>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</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>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.</u> <u>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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może</u> <u>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.</u> <u>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</u> <u>zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 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: 2356.97 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.67 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-18 piątek	Śniadanie	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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Twarożek 70 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 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 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej 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:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Pomidor 80 g Mix sałat 20 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 Mix sałat 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2235.90 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2123.07 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 109.62 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2218.38 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 6.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 wiosenna () 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>) 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 wiosenna - diety 80 g 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 wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2335.15 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2389.88 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 381.43 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2445.66 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 10.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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: 2167.05 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1919.83 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 36.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2046.60 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 288.50 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.92 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,