

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2025-06-23, poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 100 g |
|                          | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Obiad     | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą, () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                               | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )                                                        | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą, () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml       |
|                          | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                         |
|                          | Kolacja   | Mix салат 20 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                      | Mix салат 20 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                          | Mix салат 20 g<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ogórek świeży 80 g                                                              |
|                          | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2296.72 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 9.47 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: 2213.68 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 48.18 g; Sól: 9.75 g;                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-24 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Brzoskwinia 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> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                   | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                       | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                              |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                             |
|                   | PN        | Wafle ryżowe 20 g<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2567.94 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2715.07 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.53 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2601.85 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 8.18 g;                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-25 środa | Śniadanie                                                                                  | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  |                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g                 | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>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> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                   | Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                         | Krem z soczewicy() 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                       |
|                  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                      |
|                  | Kolacja                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) |
|                  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PN               | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |                                                                                            | Wartość energetyczna: 2343.23 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 372.93 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 8.38 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2193.16 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.72 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2437.57 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 8.97 g;                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-26 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                           |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                    | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g                                                                                                                 | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 150 g                                                   |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                        |
|                     | Kolacja   | Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) | Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) |
|                     | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2376.49 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 39.21 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: 2443.89 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 350.69 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 8.54 g;                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-27 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )                                                              |
|                   | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )                                | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Rozszponka 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                                                                           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Rozszponka 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                                                               |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2299.78 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 4.63 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2149.78 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 4.82 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2222.34 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-28 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                              | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                     |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-29 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Salata zielona 20 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                  |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                    |
|                      | Kolacja   | Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                    | Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                       | Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                            |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>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: 2302.65 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.33 g;                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-30 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g                                                                                                            | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brazowy) 200 g<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                         |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                        |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                 |
|                         | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2512.20 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 431.41 g; W tym cukry: 135.05 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.16 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: 2383.68 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 8.52 g;                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-01 wtorek | Śniadanie | Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                   | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                 | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bulka 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> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )    |
|                   | PN        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2108.92 kcal; Bialko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 7.84 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2103.38 kcal; Bialko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2238.78 kcal; Bialko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; W tym cukry: 34.65 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 8.50 g;                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2025-07-02 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Dżem 25 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Dżem 25 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt |
|                  | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 70 g<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                   |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                       | Salata zielona 20 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                          | Salata zielona 20 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ogórek świeży 80 g<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                            |
|                  | PN        | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2383.95 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 396.63 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 7.25 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2427.66 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 418.57 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 8.46 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2371.28 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 8.70 g;                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-03 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Dżem 25 g                                                   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                  | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g                                                                                                                          | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )         |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                |
|                     | Kolacja   | Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                          | Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) | Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podplonyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2371.61 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2459.03 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.02 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2243.66 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 44.30 g; Sól: 5.38 g;                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-04 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                               | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                            | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                         |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                            |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                |
|                   | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2363.73 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 385.92 g; W tym cukry: 117.62 g; Błonnik pok.: 23.26 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: 2193.48 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 6.60 g;                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-05 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g                                                                                                                                                                               | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                       | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                    |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g           |
|                   | PN        | Wafle ryżowe 20 g<br>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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |           | KRK- PIŃ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- PIŃ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- PIŃ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-06 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>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> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                              | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                               | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml               |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                   |
|                      | PN        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                            | Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                             | Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>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,