

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2173.83 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2124.99 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2170.42 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 8.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-09-30 wtorek

Śniadanie		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
II ŚN		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Obiad		Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka () 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2330.59 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2378.28 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2464.66 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 384.11 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z rzepy białej i marchewki () 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		
		Wartość energetyczna: 2107.74 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2186.95 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 362.77 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2326.93 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 12.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2431.74 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2228.43 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2312.03 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2293.92 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; W tym cukry: 102.70 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2231.91 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2468.55 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-10-04 sobota

	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
II ŚN			Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
Kolacja	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2550.09 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 403.45 g; W tym cukry: 123.39 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2665.75 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 377.23 g; W tym cukry: 116.04 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2728.82 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 410.11 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-10-05 niedziela

2025-10-05 niedziela

KRR- PIŃ Podstawowa		KRR- PIŃ Łatwo strawna	KRR- PIŃ Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Dżem 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2734.24 kcal; Białko ogółem: 136.34 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2588.84 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2572.84 kcal; Białko ogółem: 146.39 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Ogórek świeży 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 g Pomidor 80 g Śliwka 180 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 20 g Pomidor 80 g Śliwka 180 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2157.62 kcal; Białko ogółem: 70.38 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2214.74 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 407.66 g; W tym cukry: 119.78 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2159.04 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Śliwka 180 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron drobny na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Śliwka 180 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2819.44 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 387.02 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2734.63 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2776.78 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 383.13 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-10-08 środa

KRK- PIŃ Podstawowa		KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
Obiad	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
Wartość energetyczna: 2511.45 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.78 g;		Wartość energetyczna: 2376.93 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2369.27 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2356.97 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2292.38 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2375.30 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 180 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix salat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix salat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2355.43 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2244.76 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; W tym cukry: 108.91 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2325.93 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-10-11 sobota

2025-10-11 sobota

KRK- PIŃ Podstawowa		KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2312.94 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 376.73 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2321.34 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2377.12 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2326.86 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2021.13 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2195.15 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 7.94 g;

Oznaczenia alergenów:

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