

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g (MLE.)
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 2118.29 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 2160.89 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 5.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 2 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2308.28 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2096.61 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-13 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata lodowa 35 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata lodowa 35 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 2173.59 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2390.77 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 6.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto z mięs drob i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto z mięs drob i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE. JAJ. MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2499.93 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2065.85 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-15 piątek	Śniadanie	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2390.17 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 107.79 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2299.59 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 6.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUŻYT</u> , <u>GLUJECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUŻYT</u> , <u>GLUJECZ</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		(dla dzieci) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Gulasz wołowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Gulasz wołowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u> .)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2156.13 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2257.54 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 9.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2337.90 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2421.50 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 291.23 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 6.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2143.71 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2463.49 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 2 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Bitka wołowa 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Bitka wołowa 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella kulki 28 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella kulki 28 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2264.64 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2374.54 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 293.33 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-20 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (RYB.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (RYB.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2279.20 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2331.91 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2135.03 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2415.76 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 6.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2245.81 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2218.56 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 281.48 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUŻYT</u> , <u>GLUJECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLUŻYT</u> , <u>GLUJECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 170 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 170 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2030.57 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 330.34 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2282.76 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 9.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2182.59 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 315.47 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2246.68 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 6.49 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,