

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Obiad	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* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>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
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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: 2287.90 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 103.31 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2188.60 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 7.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-03-18 wtorek	Śniadanie	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
		Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Bitka wołowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 150 g ( <u>SEL.</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: 2074.00 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 38.65 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 6.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-19 środa	Śniadanie	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</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 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g ( <u>RYB</u> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2094.52 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2111.18 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 6.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</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, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)
	Obiad	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 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ,) 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> ,) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 1999.35 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 285.63 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 5.87 g;		Wartość energetyczna: 2124.29 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 298.36 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	
	PD		Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 5.61 g;		Wartość energetyczna: 2442.30 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2012.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 275.56 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2497.06 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2380.84 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2298.55 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; W tym cukry: 37.84 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	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> ) 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 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Mandarynka 150 g
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 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 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2015.90 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2185.01 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2049.91 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 301.00 g; W tym cukry: 27.86 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2297.32 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 6.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-26 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 28 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 28 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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 20 g
		Wartość energetyczna: 2024.09 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 296.88 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2114.01 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; W tym cukry: 32.37 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Salata 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> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )
	II-ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2368.85 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2262.16 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 293.74 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 7.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 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> ) Pomidor 100 g
	II ŚN		Mandarynka 150 g
	Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2166.73 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2240.33 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 280.15 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1991.47 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2185.99 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	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: 1928.05 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 271.44 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2156.46 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 281.44 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.39 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,