

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 35 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Kolacja	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2283.70 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2175.77 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 45.41 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ.</u></b> ) Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ) Bitka wołowa 70 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos własny () 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 150 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2025.20 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2215.29 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2084.32 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2106.98 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 6.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) 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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 1995.15 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 285.67 g; W tym cukry: 31.96 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.02 g;		Wartość energetyczna: 2120.09 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 298.40 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g
	II ŚN		Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )
	PD		Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2362.80 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2442.48 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2012.44 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 274.00 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2492.86 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 6.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy ( ) 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	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 zielona 20 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2376.64 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2294.35 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 268.98 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Mandarynka 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 250 g Sos jogurtowy naturalny 100g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sytko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2012.10 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2180.81 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 7.32 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g ( <u>RYB.</u> <u>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> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g ( <u>RYB.</u> <u>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.</u> <u>JAJ.</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: 2045.71 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 27.77 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2293.12 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 6.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-12-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</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> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</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> ) Jabłko 150 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	Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Dyńia 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> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 28 g ( <u>MLE.</u> )
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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2027.39 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 298.27 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2146.68 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 7.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2364.65 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2257.96 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 293.78 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 8.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pomidor 100 g
	II ŚN		Mandarynka 150 g
	Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	PD		Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2135.99 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2236.13 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 7.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2013.98 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; W tym cukry: 37.03 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2158.37 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Masłanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 1917.85 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2135.41 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 279.35 g; W tym cukry: 39.12 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.70 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,