Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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	Brokułowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)
	PD		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (***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 z natką pietruszki 80 g (***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: 1974.90 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2151.38 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 6.19 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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	Solferino () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***)	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 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		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,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) 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,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2350.01 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2125.73 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 283.90 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 7.19 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-05-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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* b/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,***) Ćwikła 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 b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet 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 Pasztet 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-gruszka 120g 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2088.63 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2407.57 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2518.49 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2260.87 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej 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 (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2124.03 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2175.79 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 6.32 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wołowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wołowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką 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 (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (***SEL,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (***SEL,***)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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: 2064.41 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2263.99 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 300.99 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 9.37 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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* b/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 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2240.34 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 274.11 g; W tym cukry: 26.41 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2398.78 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 280.56 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 6.86 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-06-02 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (***MLE,***)
	II ŚN		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
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2019.42 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2416.78 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 7.57 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) 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 półtłusty 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna () 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2193.39 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2252.00 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 7.73 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-06-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2011.44 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2181.37 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 310.38 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 7.21 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	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,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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,***) Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z fasoli () 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 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: 2069.73 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 299.82 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2388.23 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; W tym cukry: 35.68 g; Błonnik pok.: 50.28 g; Sól: 6.43 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-06-06 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) 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* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej 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 b/c 250 ml 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 Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2045.70 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2131.10 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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 (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 2 g (***MLE,***) Twarożek 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 170 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 170 g (***GLU PSZ, SEL,***) 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 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1939.81 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2317.96 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 7.74 g;

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Maślanka 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 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: 1984.12 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2178.60 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 6.80 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,