

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 1986.32 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2162.79 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 6.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 70 g (GLU PSZ.) Dyńia 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 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2374.71 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2150.43 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; W tym cukry: 40.21 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 7.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-05 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	Grycikowa () 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.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata lodowa 35 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata lodowa 35 g
	PN	Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2074.43 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2393.37 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2499.84 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2173.52 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-02-07 piątek	Śniadanie	KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE.)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Twarożek 100 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 35 g</p>
	III ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		<p>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g</p> <p>Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)</p> <p>Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g</p> <p>Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)</p> <p>Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Roszonka 20 g</p> <p>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p>
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	
	<p>Wartość energetyczna: 2281.20 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.33 g;</p>	<p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser zółty 30 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2296.28 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 292.91 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 6.88 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-08 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		(dla dzieci) 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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: 2060.21 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; W tym cukry: 37.19 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2259.79 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 38.21 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2236.14 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 274.15 g; W tym cukry: 26.32 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2394.58 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 20 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser żółty 20 g (MLE.) 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: GLUPSZ, 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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: 2042.62 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2412.58 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 7.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salata zielona 35 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 2 g (MLE.)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna porcjowa 15g 1 szt</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)</p> <p>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>
	PN	<p>Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2081.05 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2292.72 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 284.69 g; W tym cukry: 48.91 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 6.94 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-12 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 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		Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemiaczana () 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 jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2190.84 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2314.97 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 7.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Mandarynka 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-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: 2013.31 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 286.44 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2378.31 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 53.04 g; Sól: 6.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-14 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2144.10 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2218.60 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 281.47 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 7.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa 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 JECZ.) 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 kiszony 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 Twarożek 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 Twarożek 80 g (MLE.)
	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: 1968.26 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 304.89 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2340.02 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 9.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-02-16 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</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 20 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 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>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 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 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2050.54 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2258.01 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 6.48 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,