

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, 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 ZYT, 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.)
	PD		Jogurt naturalny 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: 2016.53 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 2142.89 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 5.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ.) 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.) Salata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, 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.) Salata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g 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.)	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.)
	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 Galaretką 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 150 g (SEL.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2242.32 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2064.58 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 8.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</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 Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, S02.</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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata lodowa 35 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 35 g
	PN	Przecier owocowy jablko- gruszka 100g 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Przecier owocowy jablko- 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-09 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 JĘCZ.</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>) Salata 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 JĘCZ.</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>) Salata 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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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 półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Salata zielona 35 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2285.11 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.70 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-11 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.) 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 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.) 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 JECZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka 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 JECZ.) 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 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: 2263.34 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 9.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-12 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	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>) Brokuł gotowany* 200 g 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 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 (<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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2109.41 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2442.18 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 40.04 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 Szynka wieprzowa gotowana 70 g 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 Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g
	Wartość energetyczna: 2091.39 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 295.50 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2303.05 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 285.81 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 6.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</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 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</u> , <u>GLU ZYT</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> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (<u>MLE</u> , <u>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 kieł.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 kieł.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: 2162.84 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2286.97 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 7.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Mandarynka 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% 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>) Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2021.31 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 287.44 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 4.83 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 150 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB,) Surówka z kapusty 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 półtusty 50 g (MLE,) Salata 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, 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 ZYT, 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 z warzywami () 170 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 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 z warzywami () 170 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) 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 jablko-banan-brzoskwinia 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: 1924.45 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2282.81 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2025-01-19 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.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)
	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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Jabłko 150 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2059.94 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.72 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 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,