

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2315.80 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 121.05 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2179.78 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 7.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wołowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wołowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2126.91 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2221.83 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 6.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-02 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2156.81 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2110.71 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 297.67 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 6.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2171.76 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2194.93 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 302.91 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Śliwka 180 g
	II ŚN		Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )
	PD		Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2433.94 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2458.98 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 7.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2099.06 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2477.72 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 6.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2478.40 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2269.35 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 266.63 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Śliwka 180 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 250 g Sos jogurtowy naturalny 100g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sytko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2113.82 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2201.51 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 7.32 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLUŻYT.</u> <u>GLUJĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLUŻYT.</u> <u>GLUJĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB.</u> <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB.</u> <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2147.43 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2293.12 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 6.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-09 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 130 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 130 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 21 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 21 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 1997.84 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2015.37 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2466.36 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2257.92 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Ryżowa ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	PD		Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2237.70 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2255.58 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 7.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2115.70 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2158.33 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane. ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1987.36 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2103.16 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 272.58 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.70 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,