

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-10 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 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )
	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 ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej 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 Dżem 25 g 1 szt	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: 2286.41 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 6.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-11 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	Szczawiowa 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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: 2181.25 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-12 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 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 koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 200 g ( <b>MLE, S02.</b> ) 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 Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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 Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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 półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2088.13 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2096.87 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 289.47 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 7.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-13 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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	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 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g 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: 2109.42 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2132.59 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-14 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> ) Jabłko 150 g
	II ŚN		Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )
	PD		Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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: 2424.94 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2334.97 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-15 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: 2090.06 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2468.72 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-16 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 brzoskwiniowym 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: 2469.40 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2260.35 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLUOW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Arbuz 150 g
	Obiad	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 100g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <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		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 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 rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) 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: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2173.97 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 6.72 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> ) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 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 ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 g 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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: 2116.45 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2182.50 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 6.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-19 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ.</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, GLUŻYT, GLUJĘCZ.</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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2064.97 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 310.96 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2088.64 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 275.99 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 6.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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 botwiną i 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: 2219.88 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 284.85 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 6.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-21 piątek	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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Dżem 25 g 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN		Arbuz 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 białej 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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: 2261.70 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 117.30 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2181.60 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 298.62 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 5.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-22 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2041.12 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2080.09 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 7.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-06-23 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,kałafior, 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,kałafior, 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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: 1982.24 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2098.04 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 272.28 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.04 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,