

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         |  | KRK- WAD 2 Łatwo strawna   | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów  |
|-------------------------|--|--|---|
| 2024-07-22 poniedziałek | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) |
|                         | II ŚN  |  | Jabłko 150 g  |
|                         | Obiad  | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                   | Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z pora i jabłka ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml          |
|                         | PD   |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                         | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g   |
|                         | PN   | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )  |
|                         | Wartość energetyczna: 2033.83 kcal;<br>Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 66.11 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 81.80 g;<br>Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 5.42 g; | Wartość energetyczna: 2141.65 kcal;<br>Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 72.63 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 294.52 g; W tym cukry: 69.53 g;<br>Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 6.25 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |   | KRK- WAD 2 Łatwo strawna   | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów   |
|-------------------|---|--|--|
| 2024-07-23 wtorek | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Sałata zielona 35 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Sałata zielona 35 g |
|                   | II ŚN   |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                   | Obiad   | Solferino ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Solferino ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                   | PD  |  | Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Kolacja   | Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g  | Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g   |
|                   | PN  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 5 g   |
|                   | Wartość energetyczna: 2324.31 kcal;<br>Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.05 g; | Wartość energetyczna: 2178.14 kcal;<br>Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 7.15 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |  | KRK- WAD 2 Łatwo strawna   | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów   |
|------------------|--|--|--|
| 2024-07-24 środa | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Miód (25g) 1 szt  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   |
|                  | II ŚN  |  | Jabłko 150 g   |
|                  | Obiad  | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cwikła z chrzanem () 200 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                  | PD   |  | Jabłko 150 g   |
|                  | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Sałata lodowa 35 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Sałata lodowa 35 g        |
|                  | PN   | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |
|                  | Wartość energetyczna: 2098.79 kcal;<br>Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 61.34 g;<br>Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 74.53 g;<br>Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 5.02 g; | Wartość energetyczna: 2326.97 kcal;<br>Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 74.74 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 81.39 g;<br>Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 6.58 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |  | KRK- WAD 2 Łatwo strawna  | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów  |
|---------------------|--|---|---|
| 2024-07-25 czwartek | Śniadanie  | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) |
|                     | II ŚN  |   | Jabłko 150 g  |
|                     | Obiad  | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Leczo z drobiem-dieta ( ) 150 g<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Leczo z drobiem-dieta ( ) 150 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                     | PD   |   | Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )   |
|                     | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   |
|                     | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE. JAJ. MLE.</b> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )  | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                     | Wartość energetyczna: 2407.27 kcal;<br>Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 60.51 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 384.91 g; W tym cukry: 81.16 g;<br>Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 5.92 g; | Wartość energetyczna: 1972.50 kcal;<br>Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 52.47 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 51.49 g;<br>Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 6.79 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |  | KRK- WAD 2 Łatwo strawna  | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów  |
|-------------------|--|---|---|
| 2024-07-26 piątek | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 35 g   |
|                   | II ŚN  |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |
|                   | Obiad  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | PD   |   | Jabłko 150 g  |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                                       |
|                   | PN   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Wartość energetyczna: 2168.43 kcal;<br>Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 65.35 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 5.44 g; | Wartość energetyczna: 2075.20 kcal;<br>Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 78.01 g;<br>Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 262.66 g; W tym cukry: 54.44 g;<br>Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 6.46 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |  | KRK- WAD 2 Łatwo strawna   | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów   |
|-------------------|--|--|--|
| 2024-07-27 sobota | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml<br>( <u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | II ŚN  |  | (dla dzieci) Jogurt naturalny 100g 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )  |
|                   | Obiad  | Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml<br>( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml<br>( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                   | PD   |  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml   |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g   |
|                   | PN   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Wartość energetyczna: 2083.77 kcal;<br>Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 59.06 g;<br>Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 59.53 g;<br>Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 4.72 g; | Wartość energetyczna: 2173.40 kcal;<br>Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 70.12 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; W tym cukry: 37.11 g;<br>Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.28 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                       |   | KRK- WAD 2 Łatwo strawna  | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów   |
|-----------------------|---|---|--|
| 2024-07-28, niedziela | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) |
|                       | II ŚN   |   | Jabłko 150 g   |
|                       | Obiad   | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 150 g<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 150 g<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g<br>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<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g  |
|                       | PN  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )  | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                       | Wartość energetyczna: 2337.57 kcal;<br>Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 283.97 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 6.01 g; | Wartość energetyczna: 2421.17 kcal;<br>Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 96.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 6.68 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         |           | KRK- WAD 2 Łatwo strawna   | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów   |
|-------------------------|-----------|--|--|
| 2024-07-29 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) |
|                         | II ŚN     |  | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek ( ) z/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                         | PD        |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   |
|                         | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2143.71 kcal;<br>Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 49.49 g;<br>Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; W tym cukry: 74.96 g;<br>Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.04 g;   | Wartość energetyczna: 2463.49 kcal;<br>Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 83.48 g;<br>Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 46.90 g;<br>Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 7.68 g;  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- WAD 2 Łatwo strawna   | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów  |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2024-07-30 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 35 g                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g   |
|                   | II ŚN     |  | Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>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<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> )<br>Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                              |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2160.84 kcal;<br>Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 63.70 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 89.62 g;<br>Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.33 g;   | Wartość energetyczna: 2206.85 kcal;<br>Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 83.79 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 274.93 g; W tym cukry: 57.53 g;<br>Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 6.82 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |  | KRK- WAD 2 Łatwo strawna  | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów   |
|------------------|--|---|--|
| 2024-07-31 środa | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g   |
|                  | II ŚN  |   | Jabłko 150 g   |
|                  | Obiad  | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty białej ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g<br>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<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g  |
|                  | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 20 g   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )   |
|                  | Wartość energetyczna: 2191.21 kcal;<br>Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 67.66 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; W tym cukry: 60.88 g;<br>Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 5.86 g; | Wartość energetyczna: 2243.93 kcal;<br>Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 78.38 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; W tym cukry: 62.46 g;<br>Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 7.58 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |  | KRK- WAD 2 Łatwo strawna  | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów   |
|---------------------|--|---|--|
| 2024-08-01 czwartek | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  |
|                     | II ŚN  |   | Jabłko 150 g   |
|                     | Obiad  | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński ( ) -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos boloński ( ) -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                     | PD   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                     | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g   |
|                     | PN   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                     | Wartość energetyczna: 2135.03 kcal;<br>Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 58.97 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 81.29 g;<br>Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 4.86 g; | Wartość energetyczna: 2359.06 kcal;<br>Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 80.82 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 55.71 g;<br>Błonnik pok.: 52.37 g; Sól: 6.34 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |  | KRK- WAD 2 Łatwo strawna   | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów  |
|-------------------|--|--|---|
| 2024-08-02 piątek | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g   |
|                   | II ŚN  |  | (dla dzieci) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Obiad  | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD   |  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml  |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) |
|                   | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 20 g   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                   | Wartość energetyczna: 2116.79 kcal;<br>Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 62.28 g;<br>Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.96 g; | Wartość energetyczna: 2088.49 kcal;<br>Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 77.58 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 270.12 g; W tym cukry: 59.31 g;<br>Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 5.80 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |  | KRK- WAD 2 Łatwo strawna   | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów  |
|-------------------|--|--|---|
| 2024-08-03 sobota | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                              | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                    |
|                   | II ŚN  |  | Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | Obiad  | Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 170 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 170 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD   |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) |
|                   | PN   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )  | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Wartość energetyczna: 2030.57 kcal;<br>Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 45.06 g;<br>Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 330.34 g; W tym cukry: 80.96 g;<br>Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.71 g; | Wartość energetyczna: 2312.04 kcal;<br>Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 65.55 g;<br>Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; W tym cukry: 60.70 g;<br>Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 7.98 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |           | KRK- WAD 2 Łatwo strawna  | KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów  |
|----------------------|-----------|---|---|
| 2024-08-04 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Kalarepa 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | II ŚN     |   | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                  | Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. ( ) 200 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                               |
|                      | PD        |   | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g   |
|                      | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2106.07 kcal;<br>Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 96.56 g; Bionnik pok.: 19.01 g; Sól: 4.57 g;   | Wartość energetyczna: 2154.34 kcal;<br>Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; W tym cukry: 65.41 g; Bionnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.56 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,