

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						Galaretką o smaku cytrynowym 150 g
Obiad	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> )	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem b/c 200 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> )	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g
	PD	Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )						Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2438.69 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2168.16 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2688.68 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1867.43 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2595.57 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2748.08 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2180.10 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2261.90 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	
		PD			Sok pomidorowy 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2224.65 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2188.46 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2295.76 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2104.41 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2327.56 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2606.24 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2204.38 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 336.90 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )
	PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2169.49 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 1961.29 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2254.15 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1992.86 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2076.66 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; W tym cukry: 31.40 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2285.95 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2325.69 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2305.63 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
		II ŚN	Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Barszcz biały z ziemniakami ( ) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	
	PD	Jabiko 1 szt 1 szt						Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem(chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 2410.72 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 40.93 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2350.07 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 37.01 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2199.82 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2094.40 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; W tym cukry: 40.02 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2163.70 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2231.62 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2407.87 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2103.26 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		II ŚN		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )					
2024-03-22 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt					
2024-03-22 piątek	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		PN		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Kanapka z serkiem homo i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kanapka z serkiem homo i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2443.68 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2321.15 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 361.66 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2399.20 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2039.81 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2149.47 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 398.68 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2416.03 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 390.37 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2480.08 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 399.07 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )			Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bigos 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GÖR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GÖR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte( ) b/c 100 g	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g	Koperkowa z ryżem ( ) 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g	Koperkowa z ryżem ( ) 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2440.05 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2387.88 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2751.68 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2783.60 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2764.89 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2811.08 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 3073.74 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2437.69 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 9.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
		II ŚN	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )
2024-03-24 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml						Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
2024-03-24 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 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 mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą(chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2587.73 kcal; Białko ogółem: 140.18 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2555.89 kcal; Białko ogółem: 138.77 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 43.22 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2551.60 kcal; Białko ogółem: 134.58 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2331.57 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 291.38 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2427.08 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2611.00 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2686.69 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2590.26 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
		II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, sałata 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )		Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	
	PD	Sok pomidorowy 200 ml						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			
		Wartość energetyczna: 2099.24 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2105.71 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2242.04 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2111.65 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; W tym cukry: 33.60 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2206.42 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; W tym cukry: 33.56 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2301.44 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2348.27 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2169.81 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 9.33 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )					
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )						
Kolacja	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		
	Wartość energetyczna: 2318.89 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2299.20 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 37.51 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2403.79 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2174.04 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 35.53 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2190.64 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; W tym cukry: 31.34 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2435.59 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 380.74 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2538.29 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 386.54 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2331.58 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ), Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )			Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
Obiad	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Krem z selera () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2469.01 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2316.93 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2373.73 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2125.36 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2160.77 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2405.53 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 406.24 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2451.37 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2358.46 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 5.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyka niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
		II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)						
2024-03-28 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
		PD	Kanaпка z szynką i pomidorem ( chleb pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)						
2024-03-28 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)						
		Wartość energetyczna: 2971.07 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2954.65 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2882.59 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2927.93 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 32.24 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2852.99 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 30.42 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2914.39 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2953.18 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 3036.97 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 371.36 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-29 piątek	II ŚN	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>MLE PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Biskvoty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	
2024-03-29 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szos jarzynowy z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szos jarzynowy z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szos jarzynowy z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szos jarzynowy z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szos jarzynowy z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )
				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
2024-03-29 piątek	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	
		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
2024-03-29 piątek	PN	Wartość energetyczna: 2373.53 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2328.30 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2458.16 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 367.25 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2047.61 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2103.62 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2517.56 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2533.56 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 399.74 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2396.09 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2296.42 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2273.57 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2024.40 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2164.84 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 30.65 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1998.44 kcal; Białko ogółem: 72.70 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 33.04 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2083.80 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2158.40 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2070.33 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 5.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chrzan ze śmietaną 10 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Chrzan ze śmietaną 10 g ( <u>MLE, SO2,</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
		II ŚN			Biskopki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )
2024-03-31 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Czwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Czwikła z chrzanem b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Czwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g	Ziemniaczana ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Czwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	
		PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT,</u> )			Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )
2024-03-31 niedziela	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ZYT,</u> )			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2410.07 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2320.64 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2318.48 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2128.95 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 23.98 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2065.48 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 35.91 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2377.88 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 398.66 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2528.46 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2296.14 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP II Płynna	KRK- JP II Papkowata	KRK- JP II Biegunkowa	KRK- JP II Pobiegunkowa	KRK- JP II Bogatobiałkowa	KRK- JP II Dziecięca 1-3 lat	KRK- JP II Dziecięca 4-9 lat	KRK- JP II Wegetariańska	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JP II () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- dyniowa z ziemniakami JP II () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )	Krem z dyni i marchwi *() 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata z kapusty czerwonej z olejem () 200 g
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2133.27 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 232.33 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 2281.59 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 27.93 g; Kw. tł. nasy.: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; W tym cukry: 16.71 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2335.57 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1494.95 kcal; Białko ogółem: 51.80 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 209.96 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1816.51 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 260.50 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2293.21 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 160 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPII ( ) 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPII ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree ( ) 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Zapiekanka z ziemniaki i warzyw* 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	
	PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
Kolejacja	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 2307.50 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 33.57 g; Kw. tł. nasy.: 7.03 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2426.52 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1262.34 kcal; Białko ogółem: 59.33 g; Tłuszcz: 35.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 184.27 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 2022.56 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2152.24 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 6.58 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR,</u> )	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR,</u> )	
	PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )			
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 160 g ( <u>RYB,</u> ) Pomidor 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1747.16 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.32 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2502.52 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1429.60 kcal; Białko ogółem: 61.28 g; Tłuszcz: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 14.46 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2095.72 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2242.09 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 7.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 160 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 10 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g	
	PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )				
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Waffle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1747.16 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.32 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2448.75 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1283.80 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 163.46 g; W tym cukry: 22.94 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 1839.01 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 31.28 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2291.05 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 7.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Bogatobiałkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		
Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sas koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	
	PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )				Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )			
Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )			
		Wartość energetyczna: 2275.93 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 231.12 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2235.69 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 239.53 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1748.15 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 35.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; W tym cukry: 18.18 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2502.86 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1470.17 kcal; Białko ogółem: 53.14 g; Tłuszcz: 34.96 g; Kw. tł. nasy.: 8.32 g; Węglowodany ogółem: 242.57 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 2045.69 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2417.22 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 5.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	KRK- JP11 Wegetariańska	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 40 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Obiad	Sonda Ob- koperkowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- koperkowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek po grecku 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g ( <u>może zawierać: MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2228.72 kcal; Białko ogółem: 136.49 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.80 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.37 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.94 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 2316.25 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 33.98 g; Kw. tł. nasy.: 7.14 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 3237.09 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1433.05 kcal; Białko ogółem: 63.68 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 168.99 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2003.44 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2185.92 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 8.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska								
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )							
		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )											
	Obiad	Sonda Ob-rosół z makaronem JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Papka Ob-rosół z makaronem JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surowka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )							
		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml											
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g								
	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
PN	Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;		Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;		Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;		Wartość energetyczna: 2307.50 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 33.57 g; Kw. tł. nasy.: 7.03 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 4.91 g;		Wartość energetyczna: 2656.19 kcal; Białko ogółem: 142.38 g; Tłuszcz: 89.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 52.22 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.76 g;		Wartość energetyczna: 1638.04 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 184.64 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 3.27 g;		Wartość energetyczna: 2224.75 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 286.84 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 5.65 g;		Wartość energetyczna: 2475.73 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Bogatobiałkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g					Mandarynka 1 szt	
Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPii () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- ziemniaczana JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Ziemniaczana () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	
	PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )		
Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )			
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 2303.15 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 34.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.14 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2429.21 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1273.96 kcal; Białko ogółem: 58.46 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 178.03 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 1980.93 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2107.92 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Sonda Ob- wielowarzywna z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- wielowarzywna z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Krokiety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g			
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )			
	Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1750.91 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2545.87 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1365.77 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 200.78 g; W tym cukry: 30.22 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sól: 3.15 g;	Wartość energetyczna: 2028.47 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2437.29 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 7.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPil Płynna	KRK- JPil Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil Bogatobiałkowa	KRK- JPil Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPil Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPil Wegetariańska	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JPil () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Papka Ob- grysikowa JPil () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z selera () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Krem z selera () 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalafior gotowany* 50 g	Krem z selera () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Krem z selera () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2174.73 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 218.37 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2174.97 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 231.88 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1761.30 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 35.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.81 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2600.22 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1355.22 kcal; Białko ogółem: 60.11 g; Tłuszcz: 35.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 207.37 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 2.45 g;	Wartość energetyczna: 1859.64 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2120.57 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 44.73 g; Sól: 5.35 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
2024-03-28 czwartek	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g
		PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Banan 1szt. 1 szt		
2024-03-28 czwartek	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2047.26 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 202.67 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 2307.50 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 33.57 g; Kw. tł. nasy.: 7.03 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 3486.73 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1667.68 kcal; Białko ogółem: 60.82 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 208.55 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 2444.71 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 282.77 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2402.42 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 40 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JPII () 800 ml ( <b>SEL,</b> )	Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Kalafirowa z ryżem () 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Sos jarzynowy () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Kalafirowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Kalafirowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )
		PD		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <b>JAJ, SEL,</b> )	Papka Kol () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Mix салат 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )				
		Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.56 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2206.57 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.80 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1751.52 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 34.06 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2427.56 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1310.99 kcal; Białko ogółem: 51.03 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 196.41 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 13.08 g; Sól: 2.94 g;	Wartość energetyczna: 1994.85 kcal; Białko ogółem: 71.51 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2377.26 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u> ) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- solferino JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- solferino JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 40 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2086.13 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 201.57 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2105.25 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 218.53 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1748.16 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 7.09 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2050.01 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1149.65 kcal; Białko ogółem: 37.91 g; Tłuszcz: 27.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 195.03 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 14.43 g; Sól: 2.59 g;	Wartość energetyczna: 1746.68 kcal; Białko ogółem: 63.80 g; Tłuszcz: 36.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2122.18 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 37.39 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Bogatobiałkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g					Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cwikla z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g
		PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )					Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.05 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1748.15 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 35.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; W tym cukry: 18.18 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2289.24 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1378.31 kcal; Białko ogółem: 54.81 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 198.32 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 12.62 g; Sól: 2.88 g;	Wartość energetyczna: 1956.87 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2127.17 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 5.56 g;

2024-03-18 poniedziałek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolekcja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-20 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;



		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2024-03-24 niedziela	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN
	Obiad
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD
	Kolejacja
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2024-03-25 poniedziałek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2024-03-28 czwartek	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PD	
Kolacja	
Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	
Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;



		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 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,