

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) 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> ) 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> )	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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 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>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 250 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 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 250 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-03-04 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanzu ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanzu ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanzu ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Brokułowa z ryżem ( ) 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem ( ) 300 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanzu ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Sonda Ob-brokułowa z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob-brokułowa z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	
		PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )						Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )		
2024-03-04 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> )	Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 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, ŻYT.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2013,64 kcal; Białko ogółem: 85,34 g; Tłuszcz: 52,21 g; Kw. tł. nasy.: 17,99 g; Węglowodany ogółem: 313,53 g; W tym cukry: 46,57 g; Błonnik pok.: 36,33 g; Sól: 8,59 g;	Wartość energetyczna: 1967,82 kcal; Białko ogółem: 83,13 g; Tłuszcz: 49,91 g; Kw. tł. nasy.: 16,60 g; Węglowodany ogółem: 306,25 g; W tym cukry: 42,89 g; Błonnik pok.: 35,30 g; Sól: 9,11 g;	Wartość energetyczna: 2121,81 kcal; Białko ogółem: 95,91 g; Tłuszcz: 64,57 g; Kw. tł. nasy.: 16,28 g; Węglowodany ogółem: 309,44 g; W tym cukry: 48,87 g; Błonnik pok.: 30,06 g; Sól: 7,38 g;	Wartość energetyczna: 2022,85 kcal; Białko ogółem: 89,71 g; Tłuszcz: 55,12 g; Kw. tł. nasy.: 14,68 g; Węglowodany ogółem: 309,44 g; W tym cukry: 53,78 g; Błonnik pok.: 43,90 g; Sól: 7,80 g;	Wartość energetyczna: 2076,60 kcal; Białko ogółem: 95,21 g; Tłuszcz: 56,28 g; Kw. tł. nasy.: 15,86 g; Węglowodany ogółem: 311,65 g; W tym cukry: 46,51 g; Błonnik pok.: 29,83 g; Sól: 8,54 g;	Wartość energetyczna: 2174,08 kcal; Białko ogółem: 107,62 g; Tłuszcz: 52,94 g; Kw. tł. nasy.: 15,09 g; Węglowodany ogółem: 330,04 g; W tym cukry: 43,05 g; Błonnik pok.: 25,70 g; Sól: 7,62 g;	Wartość energetyczna: 2253,22 kcal; Białko ogółem: 92,29 g; Tłuszcz: 59,86 g; Kw. tł. nasy.: 16,23 g; Węglowodany ogółem: 350,06 g; W tym cukry: 46,42 g; Błonnik pok.: 38,47 g; Sól: 9,45 g;	Wartość energetyczna: 2080,91 kcal; Białko ogółem: 91,58 g; Tłuszcz: 50,85 g; Kw. tł. nasy.: 24,67 g; Węglowodany ogółem: 324,67 g; W tym cukry: 77,99 g; Błonnik pok.: 26,07 g; Sól: 5,89 g;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) 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, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 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.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Sonda Śn 800 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Papka Śn 800 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)
		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)								Gruszka 1szt. 150 g	
2024-03-05 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU, PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU, PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU, PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)	Solferino () 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)	Sonda Ob- solferino JP11 () 800 ml (SEL.)	Papka Ob- solferino JP11 () 800 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
		Kanałki z serem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homa naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)								Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	
2024-03-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Roszponka 20 g	Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL.)	Papka Kol () 800 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
		Kanałki z serem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homa naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)								Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	
2024-03-05 wtorek	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanałki z serem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homa naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)	Kanałki z serem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, ZYT.)	Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2376.57 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2134.14 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; W tym cukry: 32.95 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2356.99 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2122.49 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; W tym cukry: 23.59 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2097.84 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 26.70 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2388.79 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 388.90 g; W tym cukry: 79.09 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2470.08 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 377.44 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2324.27 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2127.53 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 209.76 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 3.59 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g 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> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g 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> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
				Jabłko 1 szt 1 szt					Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> )	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
				Sok pomidorowy 200 ml					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	PD			Sok pomidorowy 200 ml							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Sonda Kol () 800 ml ( <b>JAJ, SEL.</b> )	Papka Kol () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )	
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	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> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2464.20 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2429.62 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2251.13 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2019.05 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 1897.99 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; W tym cukry: 39.97 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2255.33 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2534.38 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 396.42 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2458.22 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2251.53 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 3.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata
Sniadanie	Zacierka 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 80 g	Zacierka 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> ) 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/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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka 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> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 250 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 80 g	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )
	II ŚN	Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )								Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 150 g ( <u>SEL,</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> )	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sonda Ob-ziemniaczana JP11 ( ) 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- ziemniaczana JP11 ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	
	PD	Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Ryż na mleku z dżemem 150 g ( <u>MLE,</u> )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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 smarowania 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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 smarowania 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2452.10 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2438.33 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2465.67 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2383.85 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 50.95 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2445.87 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 32.25 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2497.47 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2615.50 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 386.47 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2505.68 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 84.76 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata
2024-03-08 piątek	II ŚN	<p>Sniadanie</p> <p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p> <p>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p> <p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)</p>								
		<p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Galairetka o smaku pomarańczowym 150 g</p>								
2024-03-08 piątek	Obiad	<p>Krem z dyni i marchwi *( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem ( ) 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 Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Krem z dyni i marchwi *( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Krem z dyni i marchwi *( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. ( ) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Krem z dyni i marchwi *( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. ( ) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Krem z dyni i marchwi *( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. ( ) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Krem z dyni i marchwi *( ) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy. ( ) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Sonda Ob- dyniowa JP11 ( ) 800 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Papka Ob- dyniowa JP11 ( ) 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>								
		<p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p>Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE</u>)</p>								
2024-03-08 piątek	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g</p> <p>Sonda Kol ( ) 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Papka Kol ( ) 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>								
		<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>								
<p>Wartość energetyczna: 2278.22 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 6.79 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2189.49 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 7.05 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2249.96 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 5.80 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 1976.05 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 5.97 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2144.87 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 7.25 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2309.36 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 6.33 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2322.72 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 380.76 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 7.88 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2302.74 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 6.28 g;</p> <p>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;</p> <p>Wartość energetyczna: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 227.22 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 3.23 g;</p>										

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 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 zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 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 zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Sałata zielona 20 g	Sonda Śn 800 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Papka Śn 800 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)
II ŚN			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT.)			Wafelki 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)			
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (SEL.)	Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana na wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana na wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana na wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL.)	Papka Kol () 800 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ZYT.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2537,58 kcal; Białko ogółem: 110,80 g; Tłuszcz: 89,50 g; Kw. tł. nasy.: 25,71 g; Węglowodany ogółem: 334,31 g; W tym cukry: 36,48 g; Błonnik pok.: 34,24 g; Sól: 8,35 g;	Wartość energetyczna: 2500,43 kcal; Białko ogółem: 110,24 g; Tłuszcz: 82,57 g; Kw. tł. nasy.: 25,13 g; Węglowodany ogółem: 341,22 g; W tym cukry: 42,18 g; Błonnik pok.: 36,65 g; Sól: 7,58 g;	Wartość energetyczna: 2213,36 kcal; Białko ogółem: 103,20 g; Tłuszcz: 61,26 g; Kw. tł. nasy.: 14,96 g; Węglowodany ogółem: 325,34 g; W tym cukry: 44,87 g; Błonnik pok.: 31,85 g; Sól: 7,01 g;	Wartość energetyczna: 2246,77 kcal; Białko ogółem: 110,19 g; Tłuszcz: 67,81 g; Kw. tł. nasy.: 15,24 g; Węglowodany ogółem: 318,84 g; W tym cukry: 32,75 g; Błonnik pok.: 39,58 g; Sól: 10,28 g;	Wartość energetyczna: 2304,96 kcal; Białko ogółem: 96,51 g; Tłuszcz: 62,41 g; Kw. tł. nasy.: 14,83 g; Węglowodany ogółem: 356,33 g; W tym cukry: 37,00 g; Błonnik pok.: 35,91 g; Sól: 10,48 g;	Wartość energetyczna: 2325,86 kcal; Białko ogółem: 108,54 g; Tłuszcz: 56,26 g; Kw. tł. nasy.: 13,82 g; Węglowodany ogółem: 359,96 g; W tym cukry: 45,59 g; Błonnik pok.: 32,93 g; Sól: 7,56 g;	Wartość energetyczna: 2428,67 kcal; Białko ogółem: 107,73 g; Tłuszcz: 72,21 g; Kw. tł. nasy.: 16,94 g; Węglowodany ogółem: 349,98 g; W tym cukry: 37,35 g; Błonnik pok.: 33,87 g; Sól: 10,41 g;	Wartość energetyczna: 2561,75 kcal; Białko ogółem: 100,01 g; Tłuszcz: 89,43 g; Kw. tł. nasy.: 29,87 g; Węglowodany ogółem: 340,02 g; W tym cukry: 57,07 g; Błonnik pok.: 27,74 g; Sól: 8,16 g;	Wartość energetyczna: 2134,60 kcal; Białko ogółem: 135,55 g; Tłuszcz: 84,88 g; Kw. tł. nasy.: 35,62 g; Węglowodany ogółem: 212,66 g; W tym cukry: 64,02 g; Błonnik pok.: 36,23 g; Sól: 3,71 g;	Wartość energetyczna: 2150,89 kcal; Białko ogółem: 130,64 g; Tłuszcz: 84,88 g; Kw. tł. nasy.: 36,81 g; Węglowodany ogółem: 228,46 g; W tym cukry: 57,98 g; Błonnik pok.: 29,24 g; Sól: 3,30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPil Podstawowa	KRK- JPil Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil Łatwo strawna	KRK- JPil Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JPil Niskotłuszczowa	KRK- JPil Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil Dziecięca 10-18 lat	KRK- JPil Płynna	KRK- JPil Papkowata	
2024-03-10 niedziela	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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g ( <u>MLE</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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 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 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	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> ) Bułka pszenna długa krojona 140 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, S02.</u> ) 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt								Jabłko 1 szt 1 szt
2024-03-10 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Sonda Ob- rosół z makaronem JPil () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- rosół z makaronem JPil () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	
		PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )							Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
2024-03-10 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>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 twarogu i słonecznika 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 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	
		PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2439.73 kcal; Białko ogółem: 137.37 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2353.97 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2490.29 kcal; Białko ogółem: 139.74 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2311.91 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2373.11 kcal; Białko ogółem: 132.38 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2549.69 kcal; Białko ogółem: 145.08 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2661.94 kcal; Białko ogółem: 139.06 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2412.99 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 8.04 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata
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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 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 smarowania 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> ) 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 smarowania 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 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> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 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> ) Tłuszcz do smarowania 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 Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Makaron drobny na mleku 250 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )
	II SN	Wafle ryżowe 30 g								
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )								
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
Wartość energetyczna:	1945,45 kcal; Białko ogółem: 75,93 g; Tłuszcz: 42,48 g; Kw. tł. nasy.: 16,20 g; Węglowodany ogółem: 325,74 g; W tym cukry: 45,23 g; Błonnik pok.: 31,20 g; Sól: 8,75 g;	1930,14 kcal; Białko ogółem: 74,87 g; Tłuszcz: 42,63 g; Kw. tł. nasy.: 16,51 g; Węglowodany ogółem: 318,93 g; W tym cukry: 42,36 g; Błonnik pok.: 29,10 g; Sól: 7,93 g;	2092,35 kcal; Białko ogółem: 78,98 g; Tłuszcz: 50,94 g; Kw. tł. nasy.: 14,28 g; Węglowodany ogółem: 341,11 g; W tym cukry: 48,64 g; Błonnik pok.: 22,05 g; Sól: 6,17 g;	1999,37 kcal; Białko ogółem: 79,65 g; Tłuszcz: 49,70 g; Kw. tł. nasy.: 13,28 g; Węglowodany ogółem: 324,20 g; W tym cukry: 23,52 g; Błonnik pok.: 41,01 g; Sól: 9,31 g;	2161,37 kcal; Białko ogółem: 71,41 g; Tłuszcz: 47,82 g; Kw. tł. nasy.: 13,06 g; Węglowodany ogółem: 374,66 g; W tym cukry: 23,79 g; Błonnik pok.: 29,21 g; Sól: 9,45 g;	2151,75 kcal; Białko ogółem: 84,32 g; Tłuszcz: 40,04 g; Kw. tł. nasy.: 11,84 g; Węglowodany ogółem: 375,73 g; W tym cukry: 49,36 g; Błonnik pok.: 23,13 g; Sól: 6,70 g;	2226,35 kcal; Białko ogółem: 78,62 g; Tłuszcz: 52,74 g; Kw. tł. nasy.: 14,83 g; Węglowodany ogółem: 371,16 g; W tym cukry: 46,81 g; Błonnik pok.: 33,12 g; Sól: 8,48 g;	2080,01 kcal; Białko ogółem: 74,96 g; Tłuszcz: 44,49 g; Kw. tł. nasy.: 16,01 g; Węglowodany ogółem: 352,31 g; W tym cukry: 69,17 g; Błonnik pok.: 28,20 g; Sól: 7,91 g;	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;	2155,69 kcal; Białko ogółem: 130,72 g; Tłuszcz: 84,80 g; Kw. tł. nasy.: 36,80 g; Węglowodany ogółem: 229,18 g; W tym cukry: 59,74 g; Błonnik pok.: 28,16 g; Sól: 3,28 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata
Sniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Papka Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)								Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
Obiad	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchewka z groszkiem oprószana* ( ) 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLU PSZ.)	Sonda Ob-jarzynowa z makaronem JP11 ( ) 800 ml (GLU PSZ, SEL.)	Papka Ob-jarzynowa z makaronem JP11 ( ) 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
PD			Kanapka z twarożkiem i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem ( chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sonda Kol ( ) 800 ml (JAJ, SEL.)	Papka Kol ( ) 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPil Podstawowa	KRK- JPil Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil Łatwo strawna	KRK- JPil Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JPil Niskotłuszczowa	KRK- JPil Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil Dziecięca 10-18 lat	KRK- JPil Płynna	KRK- JPil Papkowata
2024-03-12 wtorek	Wartość energetyczna: 2245.65 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; W tym cukry: 39.19 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2091.94 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2135.31 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2142.89 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; W tym cukry: 25.18 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2154.23 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 26.30 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2167.11 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2309.43 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2353.75 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.63 g;	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;
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kakaop/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. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Sonda Ob- ziemniaczana JPil () 800 ml ( <b>SEL.</b> )	Papka Ob-ziemniaczana JPil ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
PD				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Sonda Kol () 800 ml ( <b>JAJ, SEL.</b> )	Papka Kol () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	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> )		Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2259.05 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2479.99 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2145.11 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2206.51 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2495.29 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 416.86 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2600.69 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 410.36 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2357.75 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 383.13 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.34 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ,) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 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</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kakaop/b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)
	II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml							Mandarynka 2 szt	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos boloński z miesa wp ( ) 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos boloński z miesa wp ( ) 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos boloński ( )-dieta 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos boloński ( )-dieta 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos boloński ( )-dieta 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos boloński ( )-dieta 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos boloński ( )-dieta 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos boloński z miesa wp ( ) 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <u>SEL</u> ,)	Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)
	PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ,)							Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> ,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> ,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,)	Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ZYT</u> ,)	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2427.29 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2335.18 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2222.21 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1996.11 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 1894.02 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 285.30 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2237.51 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 37.57 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2488.82 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 43.86 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2384.39 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 209.33 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2146.89 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 226.46 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 3.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata	
2024-03-15 piątek	Sniadanie	Zacierka 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> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	Zacierka 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> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka 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 Graham 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka 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> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml								Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
2024-03-15 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Warzywa z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalaflor gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Sonda Ob ( ) 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )							Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
2024-03-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</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 smarowania 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 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 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	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> )	Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2369.43 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2265.68 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 362.73 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2376.26 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 1964.41 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2068.29 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2435.66 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2483.97 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 384.54 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.95 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt									Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Sonda Ob-koperkowa z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <b>SEL.</b> )	Papka Ob-koperkowa z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
PD	Kanapeczka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )									Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <b>JAJ, SEL.</b> )	Papka Kol ( ) 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2332.90 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2277.44 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2239.11 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2199.97 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 49.30 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2288.18 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 391.88 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2298.51 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 391.88 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2480.82 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 392.77 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2256.36 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2115.92 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.95 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 3.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kasza jęczmienna 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kasza jęczmienna 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )								Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
2024-03-17 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet schabowy 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Sonda Ob ( ) 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		Ciało drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )								Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
2024-03-17 niedziela	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> )	Papka Kol ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )
		Ciało drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )								Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
2024-03-17 niedziela	PN	Ciało drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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 pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Ciało drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2386,36 kcal; Białko ogółem: 102,69 g; Tłuszcz: 67,36 g; Kw. tł. nasy.: 18,90 g; Węglowodany ogółem: 355,62 g; W tym cukry: 55,25 g; Błonnik pok.: 31,86 g; Sól: 7,90 g;	Wartość energetyczna: 2356,35 kcal; Białko ogółem: 101,49 g; Tłuszcz: 66,14 g; Kw. tł. nasy.: 18,04 g; Węglowodany ogółem: 350,18 g; W tym cukry: 52,56 g; Błonnik pok.: 30,97 g; Sól: 8,11 g;	Wartość energetyczna: 2351,95 kcal; Białko ogółem: 113,31 g; Tłuszcz: 64,92 g; Kw. tł. nasy.: 16,81 g; Węglowodany ogółem: 341,52 g; W tym cukry: 56,30 g; Błonnik pok.: 27,04 g; Sól: 6,62 g;	Wartość energetyczna: 2066,27 kcal; Białko ogółem: 115,85 g; Tłuszcz: 48,48 g; Kw. tł. nasy.: 12,69 g; Węglowodany ogółem: 311,64 g; W tym cukry: 40,58 g; Błonnik pok.: 38,63 g; Sól: 9,14 g;	Wartość energetyczna: 2174,09 kcal; Białko ogółem: 109,10 g; Tłuszcz: 49,62 g; Kw. tł. nasy.: 13,12 g; Węglowodany ogółem: 337,63 g; W tym cukry: 40,38 g; Błonnik pok.: 31,19 g; Sól: 10,29 g;	Wartość energetyczna: 2411,35 kcal; Białko ogółem: 118,65 g; Tłuszcz: 54,02 g; Kw. tł. nasy.: 14,37 g; Węglowodany ogółem: 376,14 g; W tym cukry: 57,02 g; Błonnik pok.: 28,12 g; Sól: 7,15 g;	Wartość energetyczna: 2459,33 kcal; Białko ogółem: 112,62 g; Tłuszcz: 63,40 g; Kw. tł. nasy.: 16,96 g; Węglowodany ogółem: 373,29 g; W tym cukry: 53,83 g; Błonnik pok.: 30,51 g; Sól: 8,92 g;	Wartość energetyczna: 2439,30 kcal; Białko ogółem: 99,40 g; Tłuszcz: 63,99 g; Kw. tł. nasy.: 17,34 g; Węglowodany ogółem: 376,91 g; W tym cukry: 78,76 g; Błonnik pok.: 30,36 g; Sól: 7,67 g;	Wartość energetyczna: 2114,60 kcal; Białko ogółem: 134,49 g; Tłuszcz: 89,44 g; Kw. tł. nasy.: 35,60 g; Węglowodany ogółem: 225,38 g; W tym cukry: 62,35 g; Błonnik pok.: 32,96 g; Sól: 3,57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki puree ( ) 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 150 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem ( ) 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 250 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem ( ) 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 40 g (RYB, MLE.) Sałata zielona 15 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	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: 1713.93 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 33.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; W tym cukry: 14.19 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1228.31 kcal; Białko ogółem: 49.60 g; Tłuszcz: 33.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 186.34 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 2.41 g;	Wartość energetyczna: 1641.00 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 249.87 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2083.18 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.44 g;	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;

2024-03-04 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	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> ) Sałata zielona 15 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałata zielona 15 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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</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 JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g		Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	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 puree ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalafior gotowany* 50 g	Solferino ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Kalafior gotowany* 100 g	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	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	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Roszponka 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Roszponka 20 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Roszponka 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
		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: 1738.42 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 34.19 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1360.78 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 34.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 207.45 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 1984.78 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2484.07 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.46 g;	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;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-03-06 środa	Śniadanie	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 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 Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			
	Obiad	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 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	Gryskowa () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Gryskowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Biskvoty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	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 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, SO2</u> ) Salata lodowa 15 g Pomidor 80 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, SO2</u> ) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 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 Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wafle ryżowe 30 g		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
PN	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: 1740.88 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 36.00 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 286.16 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1431.24 kcal; Białko ogółem: 61.28 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 206.29 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 13.98 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2106.23 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2601.93 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 383.64 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.48 g;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	KRK- JPii WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
II ŚN	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> )	Zacierka 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Obiad	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 puree ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 250 g ( <u>SEL</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> ) Risotto wegetariańskie z tofu * 400 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Biszkopity b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )		Ryż na mleku z dżemem 150 g ( <u>MLE</u> )			
Kolaacja	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-wędlna 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 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-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 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 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wafle ryżowe 30 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
PN	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: 1761.25 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 35.34 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 17.67 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1323.79 kcal; Białko ogółem: 50.76 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 192.21 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 12.54 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 1986.91 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2319.17 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.55 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-03-08 piątek	Sniadanie	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 Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> )	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</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	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g			
	Obiad	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	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree ( ) 200 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *( ) 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy ( ) 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Krem z dyni i marchwi *( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Krem z dyni i marchwi *( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )		Ryż na mleku z dżemem 150 g ( <b>MLE</b> )			
	Kolejacja	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 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 natką pietruszki - dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 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 natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	PN						
		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: 1760.60 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 36.26 g; Kw. tł. nasy.: 6.84 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1340.05 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz: 33.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.59 g; Węglowodany ogółem: 216.11 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 1870.21 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 309.07 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2238.16 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 6.19 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	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, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )			
II SN							
Obiad	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 puree () 200 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
Kolejca	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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Sałata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Sałata lodowa 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata lodowa 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
<p>Wartość energetyczna: 1371,82 kcal; Białko ogółem: 32,71 g; Tłuszcz: 22,80 g; Kw. tł. nasy.: 4,77 g; Węglowodany ogółem: 284,13 g; W tym cukry: 5,76 g; Błonnik pok.: 11,85 g; Sól: 2,72 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 1750,84 kcal; Białko ogółem: 80,72 g; Tłuszcz: 37,05 g; Kw. tł. nasy.: 6,45 g; Węglowodany ogółem: 283,30 g; W tym cukry: 17,46 g; Błonnik pok.: 20,61 g; Sól: 7,03 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 1551,35 kcal; Białko ogółem: 60,06 g; Tłuszcz: 66,70 g; Kw. tł. nasy.: 23,18 g; Węglowodany ogółem: 183,84 g; W tym cukry: 46,83 g; Błonnik pok.: 14,34 g; Sól: 4,66 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2113,13 kcal; Białko ogółem: 79,41 g; Tłuszcz: 76,98 g; Kw. tł. nasy.: 28,41 g; Węglowodany ogółem: 288,56 g; W tym cukry: 59,39 g; Błonnik pok.: 27,09 g; Sól: 7,54 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2169,06 kcal; Białko ogółem: 78,92 g; Tłuszcz: 51,45 g; Kw. tł. nasy.: 11,36 g; Węglowodany ogółem: 364,02 g; W tym cukry: 48,69 g; Błonnik pok.: 42,31 g; Sól: 5,92 g;</p> <p>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;</p>							

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	KRK- JP11 Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW, KAWA</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW, KAWA</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, KAWA</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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt				
2024-03-10 niedziela	Obiad	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> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki puree ( ) 200 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Rosół z makaronem ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Gryskowa ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Biszkopyt b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
2024-03-10 niedziela	Kolacja	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 Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wafle ryżowe 30 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		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: 1743.73 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 35.13 g; Kw. tł. nasy.: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1585.28 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 162.43 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 15.03 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2136.02 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 256.90 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1936.57 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 5.72 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięta 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięta 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	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> )	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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata 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 80 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	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 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 ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			
	PD						
	Kolejacja	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 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 Salata zielona 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g 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 Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	PN						
		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: 1242,72 kcal; Białko ogółem: 39,57 g; Tłuszcz: 29,53 g; Kw. tł. nasy.: 8,41 g; Węglowodany ogółem: 208,38 g; W tym cukry: 55,16 g; Błonnik pok.: 11,57 g; Sól: 2,80 g;	Wartość energetyczna: 1840,14 kcal; Białko ogółem: 63,89 g; Tłuszcz: 40,37 g; Kw. tł. nasy.: 14,45 g; Węglowodany ogółem: 313,22 g; W tym cukry: 66,24 g; Błonnik pok.: 19,91 g; Sól: 5,50 g;	Wartość energetyczna: 2199,05 kcal; Białko ogółem: 74,75 g; Tłuszcz: 67,31 g; Kw. tł. nasy.: 22,28 g; Węglowodany ogółem: 333,29 g; W tym cukry: 41,74 g; Błonnik pok.: 23,83 g; Sól: 9,24 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 40 g	Płatki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g	Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Obiad	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 pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki puree ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy, ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</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 Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Frittata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Sos pietruszkowy, ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD	Biszkoty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	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-wędlna 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 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-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 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> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 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 Pastę z groszku zielonego b/mi 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-03-12 wtorek	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: 1770.15 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 33.75 g; Kw. tł. nasy.: 5.61 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 17.68 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1179.47 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz: 33.47 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 158.42 g; W tym cukry: 22.56 g; Błonnik pok.: 13.76 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 1835.21 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 276.55 g; W tym cukry: 35.06 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2098.12 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 6.67 g;	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;
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Kakao/p b/c 150 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Kakao/p b/c 180 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			
Obiad	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki puree ( ) 200 g (MLE) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g	Ziemniaczana ( ) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Curry warzywne z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 40 g (SOJ.) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wafle ryżowe 30 g					
PN	Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
	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: 1730.87 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 34.81 g; Kw. tł. nasy.: 6.89 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; W tym cukry: 17.96 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1520.97 kcal; Białko ogółem: 58.78 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 241.49 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 2148.28 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2176.67 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 7.56 g;	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;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, 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 Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g		Mandarynka 2 szt		
Obiad	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> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki puree ( ) 200 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński ( )-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński ( )-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Sałata zielona 15 g Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Sałata zielona 20 g Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g	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 z fasoli ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		
	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: 1726.53 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 31.05 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1430.48 kcal; Białko ogółem: 58.54 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 212.49 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 1751.71 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.24 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)		
2024-03-15 piątek	II ŚN	Sniadanie	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> )	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 25g 1 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Dżem 25g 2 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka 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 Dżem 25g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
			Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml				
2024-03-15 piątek	Obiad	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 puree ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 150 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos jarzynowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalafior gotowany* 50 g	Krupnik jęczmienny ( ) 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Kalafior gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )					
2024-03-15 piątek	Kolacja	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, SOZ</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 z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 40 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g					
PN	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: 1733.40 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 31.68 g; Kw. tł. nasy.: 5.45 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 17.67 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 1393.66 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 34.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 220.54 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 1981.00 kcal; Białko ogółem: 57.26 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2416.83 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.11 g;	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;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	KRK- JP11 Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	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-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	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 Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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	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> ) 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	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 Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt				
Obiad	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 puree ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Biszkopity b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )					
Kolacja	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 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędlną drobiową -Dieta. ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 Sałatka z makaronu z wędlną drobiową -Dieta. ( ) 40 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 40 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 Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
PN	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: 2282.52 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 28.81 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 17.67 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 1313.91 kcal; Białko ogółem: 56.09 g; Tłuszcz: 33.95 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; Węglowodany ogółem: 204.47 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1793.45 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 38.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2410.67 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 6.43 g;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	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> )	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna 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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II SN		Chrupki kukurydziane 20 g	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
	Obiad	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 puree () 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> )	Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )			
	Kolejacja	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 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )		
	Wartość energetyczna: 1485,27 kcal; Białko: 35,19 g; Tłuszcz: 23,49 g; Kw. tł. nasy.: 4,32 g; Węglowodany: 287,97 g; W tym cukry: 5,75 g; Błonnik pok.: 12,84 g; Sól: 2,73 g;	Wartość energetyczna: 1852,73 kcal; Białko: 87,23 g; Tłuszcz: 33,87 g; Kw. tł. nasy.: 4,47 g; Węglowodany: 306,77 g; W tym cukry: 17,13 g; Błonnik pok.: 21,60 g; Sól: 6,54 g;	Wartość energetyczna: 1538,13 kcal; Białko: 65,51 g; Tłuszcz: 47,01 g; Kw. tł. nasy.: 11,79 g; Węglowodany: 217,69 g; W tym cukry: 60,83 g; Błonnik pok.: 15,61 g; Sól: 3,48 g;	Wartość energetyczna: 2116,67 kcal; Białko: 90,40 g; Tłuszcz: 58,61 g; Kw. tł. nasy.: 17,53 g; Węglowodany: 316,53 g; W tym cukry: 71,48 g; Błonnik pok.: 25,95 g; Sól: 6,44 g;	Wartość energetyczna: 2292,82 kcal; Białko: 92,17 g; Tłuszcz: 77,74 g; Kw. tł. nasy.: 30,90 g; Węglowodany: 322,78 g; W tym cukry: 59,84 g; Błonnik pok.: 33,02 g; Sól: 7,60 g;	Wartość energetyczna: 1609,00 kcal; Białko: 170,67 g; Tłuszcz: 19,97 g; Kw. tł. nasy.: 3,03 g; Węglowodany: 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,