

Jałospisy 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	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>) 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	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki 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	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 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	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 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	Płatki 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 gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 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>) 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 gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 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>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 ryby got.(miruna) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 ryby got.(miruna) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 ryby got.(miruna) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 ryby got.(miruna) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2014.10 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 8.60 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: 2122.27 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2023.31 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2077.06 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2174.55 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2253.68 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2081.37 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 26.06 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.) 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 Twaróg półtłusty 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.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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 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	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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) 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.)	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 Kalafior 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.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior 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.) Kalafior gotowany* 100 g	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 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.)	
		Kanaпка z serkiem homo i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)								Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	
2024-03-05 wtorek	Kolejacja	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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Mix sałat 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.) 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, ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Mix sałat 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 Mix sałat 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.) Mix sałat 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 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Mix sałat 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Mix sałat 20 g	Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL.)	Papka Kol () 800 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
		Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 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
2024-03-05 wtorek	PN	Wartość energetyczna: 2296.47 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2054.05 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 301.93 g; W tym cukry: 32.95 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.87 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: 2244.18 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2127.53 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 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	Sniadanie	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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>)
				Jabłko 1 szt 1 szt					Galaretką o smaku truskawkowym 150 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
				Sok pomidorowy 200 ml					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata 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, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata 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 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata 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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc 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>) Sałata 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>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)
	PN	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	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	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>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2465.28 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2430.70 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2252.43 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2020.13 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1899.28 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 39.97 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2256.63 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2535.68 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2459.30 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tuszcz: 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;

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 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.: 36.79 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</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</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</u>) 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 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</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</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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)</p> <p>Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)</p>								
		<p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g</p>								
2024-03-08 piątek	Obiad	<p>Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Szos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałata z kapusty czerwonej z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Szos 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 *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Szos 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>Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Szos 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 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 białek 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.) Bułka pszenna długa krojona 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 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, 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	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-kielbasa 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-kielbasa 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 dębowa drobiowa kielbasa 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 dębowa drobiowa kielbasa 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 dębowa drobiowa kielbasa 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 dębowa drobiowa kielbasa 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 dębowa drobiowa kielbasa 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-kielbasa 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: 88,57 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: 2200,94 kcal; Białko ogółem: 105,20 g; Tłuszcz: 58,40 g; Kw. tł. nasy.: 15,71 g; Węglowodany ogółem: 327,31 g; W tym cukry: 45,06 g; Błonnik pok.: 31,85 g; Sól: 6,40 g;	Wartość energetyczna: 2234,35 kcal; Białko ogółem: 112,20 g; Tłuszcz: 64,95 g; Kw. tł. nasy.: 16,00 g; Węglowodany ogółem: 320,80 g; W tym cukry: 32,94 g; Błonnik pok.: 39,58 g; Sól: 9,66 g;	Wartość energetyczna: 2292,54 kcal; Białko ogółem: 98,51 g; Tłuszcz: 59,55 g; Kw. tł. nasy.: 15,59 g; Węglowodany ogółem: 358,30 g; W tym cukry: 37,19 g; Błonnik pok.: 35,91 g; Sól: 9,87 g;	Wartość energetyczna: 2234,44 kcal; Białko ogółem: 110,54 g; Tłuszcz: 69,35 g; Kw. tł. nasy.: 14,57 g; Węglowodany ogółem: 361,93 g; W tym cukry: 45,78 g; Błonnik pok.: 32,93 g; Sól: 6,95 g;	Wartość energetyczna: 2416,25 kcal; Białko ogółem: 109,73 g; Tłuszcz: 89,64 g; Kw. tł. nasy.: 17,69 g; Węglowodany ogółem: 351,94 g; W tym cukry: 37,54 g; Błonnik pok.: 33,87 g; Sól: 9,80 g;	Wartość energetyczna: 2561,75 kcal; Białko ogółem: 100,01 g; Tłuszcz: 94,31 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 wierzpowa, 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 wierzpowa, 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 wierzpowa, 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 wierzpowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wierzpowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wierzpowa, 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	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wierzpowa, 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 gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1 szt. 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1 szt. 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 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 gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 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 () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 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 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</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								Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2440.60 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2355.26 kcal; Białko ogółem: 135.10 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2491.59 kcal; Białko ogółem: 141.62 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2313.20 kcal; Białko ogółem: 141.55 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2374.41 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2550.99 kcal; Białko ogółem: 146.96 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2663.24 kcal; Białko ogółem: 140.94 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2414.28 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.12 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 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 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>)								
Kolejca	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			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2514,54 kcal; Białko ogółem: 76,55 g; Tłuszcz: 41,86 g; Kw. tł. nasy.: 16,02 g; Węglowodany ogółem: 327,11 g; W tym cukry: 44,72 g; Błonnik pok.: 31,20 g; Sól: 7,25 g;	Wartość energetyczna: 2499,23 kcal; Białko ogółem: 75,50 g; Tłuszcz: 42,01 g; Kw. tł. nasy.: 16,33 g; Węglowodany ogółem: 320,30 g; W tym cukry: 41,86 g; Błonnik pok.: 29,10 g; Sól: 6,43 g;	Wartość energetyczna: 2661,44 kcal; Białko ogółem: 79,60 g; Tłuszcz: 50,32 g; Kw. tł. nasy.: 14,10 g; Węglowodany ogółem: 342,47 g; W tym cukry: 48,14 g; Błonnik pok.: 22,05 g; Sól: 4,67 g;	Wartość energetyczna: 2568,46 kcal; Białko ogółem: 80,28 g; Tłuszcz: 49,08 g; Kw. tł. nasy.: 13,10 g; Węglowodany ogółem: 325,56 g; W tym cukry: 23,02 g; Błonnik pok.: 41,01 g; Sól: 7,81 g;	Wartość energetyczna: 2730,46 kcal; Białko ogółem: 72,03 g; Tłuszcz: 47,20 g; Kw. tł. nasy.: 12,88 g; Węglowodany ogółem: 376,03 g; W tym cukry: 23,28 g; Błonnik pok.: 29,21 g; Sól: 7,95 g;	Wartość energetyczna: 2720,84 kcal; Białko ogółem: 84,94 g; Tłuszcz: 39,42 g; Kw. tł. nasy.: 11,66 g; Węglowodany ogółem: 377,09 g; W tym cukry: 48,86 g; Błonnik pok.: 23,13 g; Sól: 5,20 g;	Wartość energetyczna: 2795,44 kcal; Białko ogółem: 79,24 g; Tłuszcz: 52,12 g; Kw. tł. nasy.: 14,65 g; Węglowodany ogółem: 372,52 g; W tym cukry: 46,31 g; Błonnik pok.: 33,12 g; Sól: 6,98 g;	Wartość energetyczna: 2649,10 kcal; Białko ogółem: 75,58 g; Tłuszcz: 43,87 g; Kw. tł. nasy.: 15,83 g; Węglowodany ogółem: 353,68 g; W tym cukry: 68,67 g; Błonnik pok.: 28,20 g; Sól: 6,41 g;	Wartość energetyczna: 2142,60 kcal; Białko ogółem: 135,69 g; Tłuszcz: 89,51 g; Kw. tł. nasy.: 35,61 g; Węglowodany ogółem: 213,86 g; W tym cukry: 66,95 g; Błonnik pok.: 34,43 g; Sól: 3,67 g;	Wartość energetyczna: 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- 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						
Sniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 80 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 ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)								Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)							
Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sonda Ob-jarzynowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)							
PD									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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędлина wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>)	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-wędлина wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędлина wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>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-wędлина wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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-wędлина wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędлина wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędлина wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>)	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-wędлина wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>)	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)						
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt								Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)		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- JPii Podstawowa	KRK- JPii Podstawowa bez surowizny	KRK- JPii Łatwo strawna	KRK- JPii Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPii Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JPii Niskotłuszczowa	KRK- JPii Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPii Dziecięca 10-18 lat	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata
2024-03-12 wtorek	Wartość energetyczna: 2244.83 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 7.05 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: 2115.34 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.98 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: 2134.26 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 26.80 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2147.14 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 42.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.41 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;
2024-03-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 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.)	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml					
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (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	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Ziemniaczana () 400 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.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (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	Ziemniaczana () 400 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.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (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	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.) 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 JPii () 800 ml (SEL.)	Papka Ob-ziemniaczana JPii (MLE, SEL.)
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)					
2024-03-13 środa	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g	Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL.)	Papka Kol () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	
		PN		Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
2024-03-13 środa	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 (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	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.: 17.54 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.: 17.04 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;

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 PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek 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 PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakaop/b 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>) 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 PSZ</u>)	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml							Mandarynka 2 szt	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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 PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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 PSZ, JAJ, MLE, 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 PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 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 Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Ogórek kiszony 80 g 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) 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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 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 Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2429.25 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2337.14 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2224.12 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1998.02 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1895.92 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2239.42 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 37.57 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.59 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: 2386.35 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 7.96 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 Jabko 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabko 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabko 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 Kalaflor gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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				Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</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: 42.16 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: 84.09 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 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 (<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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ. może zawierać: SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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 ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt									Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 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 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 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 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 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 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 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 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sonda Ob-koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob-koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	
PD	Kanapeczka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)									Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, MLE, SEL, GOR.</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 Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata z makaronu z wędliną drobiową -Dieta. () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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: 392.77 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.: 36.60 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 Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 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 Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</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	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 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>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) 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 gotowane () 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 gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</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 gotowane () 200 g Schab gotowany 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 gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) 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 gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</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 gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU, PSZ, 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>)	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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>)									
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 Bułka pszenna długa krojona 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 Graham 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 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2024-03-17 niedziela	PN	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;	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- JP II Biegunkowa	KRK- JP II Pobiegunkowa	KRK- JP II Dziecięca 1-3 lat	KRK- JP II Dziecięca 4-9 lat	KRK- JP II Wegetariańska
2024-03-04 poniedziałek	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
	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 gotowane 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 gotowane () 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
	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 90 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) Rozzponka 10 g Pomidor 90 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) Rozzponka 10 g Pomidor 90 g
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: 1230.37 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz: 33.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 186.79 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 2.41 g;	Wartość energetyczna: 1641.46 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 250.03 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2083.65 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 8.44 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	
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>)	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>)
		II ŚN	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 gotowane 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, MLE</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
		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 Mix sałat 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>) Mix sałat 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>) Mix sałat 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)
		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;

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	
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>)
		Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretko 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	Ziemiaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 100 g Żrazik 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	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g Żrazik 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 150 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 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, SOJ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>)
		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, SOJ</u>) Salata lodowa 15 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</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, SOJ</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
		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: 1431.78 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1431.78 kcal; Białko ogółem: 62.06 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 205.44 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 13.98 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2107.52 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 7.45 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;	

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	
2024-03-07 czwartek	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>) 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g
		II ŚN	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	Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 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>)
		PD	Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE</u>)		
	Kołacja	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
		PN	Wafle ryżowe 30 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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: 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;

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

		KRK- JP II Biegunkowa	KRK- JP II Pobiegunkowa	KRK- JP II Dziecięca 1-3 lat	KRK- JP II Dziecięca 4-9 lat	KRK- JP II Wegetariańska
2024-03-08 piątek	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>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretką o smaku pomarańczowym 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka 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>)
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)		Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN	Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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: 2316.25 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 33.98 g; Kw. tł. nasy.: 7.14 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 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;	

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	
2024-03-09 sobota	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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Ryż 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	Ryż 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	Ryż 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 Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	
	II SN	Chrupki kukurydziane 20 g		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
	Kolejacja	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 debowa 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 Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 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 Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata lodowa 20 g	
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		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;	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: 1554,50 kcal; Białko ogółem: 60,63 g; Tłuszcz: 66,44 g; Kw. tł. nasy.: 23,32 g; Węglowodany ogółem: 184,29 g; W tym cukry: 46,70 g; Błonnik pok.: 14,34 g; Sól: 4,30 g;	Wartość energetyczna: 2120,67 kcal; Białko ogółem: 80,79 g; Tłuszcz: 76,37 g; Kw. tł. nasy.: 28,73 g; Węglowodany ogółem: 289,65 g; W tym cukry: 59,07 g; Błonnik pok.: 27,09 g; Sól: 6,67 g;	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;	

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	
2024-03-10 niedziela	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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g
		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.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Biszkopyt b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.)	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 siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 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 siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 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 i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	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: 1750.91 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1585.82 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 161.58 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 15.03 g; Sól: 3.34 g;	Wartość energetyczna: 2137.31 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 5.94 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;	

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
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>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 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 Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN	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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 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 Sałata 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 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 Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
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: 2317,24 kcal; Białko ogółem: 83,50 g; Tłuszcz: 34,85 g; Kw. tł. nasy.: 7,23 g; Węglowodany ogółem: 286,30 g; W tym cukry: 17,67 g; Błonnik pok.: 20,61 g; Sól: 4,15 g;	Wartość energetyczna: 1479,84 kcal; Białko ogółem: 39,83 g; Tłuszcz: 29,27 g; Kw. tł. nasy.: 8,34 g; Węglowodany ogółem: 208,95 g; W tym cukry: 54,95 g; Błonnik pok.: 11,57 g; Sól: 2,18 g;	Wartość energetyczna: 2409,22 kcal; Białko ogółem: 64,52 g; Tłuszcz: 39,75 g; Kw. tł. nasy.: 14,27 g; Węglowodany ogółem: 314,59 g; W tym cukry: 65,74 g; Błonnik pok.: 19,91 g; Sól: 4,00 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;

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	
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>)
		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 gotowane 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 gotowane () 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 gotowane () 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 wykwinna 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>)
		PD	Biszkopyt 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 Pasta 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>)	
		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- JP II Biegunkowa	KRK- JP II Pobiegunkowa	KRK- JP II Dziecięca 1-3 lat	KRK- JP II Dziecięca 4-9 lat	KRK- JP II Wegetariańska	
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: 1750.18 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 31.51 g; Kw. tł. nasy.: 6.04 g; Węglowodany ogółem: 288.63 g; W tym cukry: 18.19 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.50 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;	
2024-03-13 środa	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	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU, OW.) Kakao/p b/c 150 ml (MLE) Chleb mieszany 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	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU, OW.) Kakao/p b/c 180 ml (MLE) Chleb mieszany 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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)
		II SN	Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		
2024-03-13 środa	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane 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
		PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			
2024-03-13 środa	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 mieszany 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 mieszany 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 mieszany 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.)
		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: 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: 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;

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	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
		Chrupki kukurydziane 20 g		Mandarynka 2 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Biszkopty 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 15 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 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 Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
		Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	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: 1725.55 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 28.42 g; Kw. tł. nasy.: 5.79 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1431.27 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 212.25 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 1753.62 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 258.94 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 4.94 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;

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

		KRK- JP II Biegunkowa	KRK- JP II Pobiegunkowa	KRK- JP II Dziecięca 1-3 lat	KRK- JP II Dziecięca 4-9 lat	KRK- JP II Wegetariańska
2024-03-15 piątek	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>)	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>)
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	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 gotowane 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 200 g Kotlet jagniany 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>)
	PD	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>)		
	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
PN	Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1716.19 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 32.24 g; Kw. tł. nasy.: 6.92 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.02 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: 75.26 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;	

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
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>)
	II ŚN	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 gotowane 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>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 150 g
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	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
PN	Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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: 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;	

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	
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>)
		Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
		Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 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>)
		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		
		Kolejca	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
Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
PN			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)			
	Wartość energetyczna: 1485,27 kcal; Białko ogółem: 35,19 g; Tłuszcz: 23,49 g; Kw. tł. nasy.: 4,32 g; Węglowodany ogółem: 287,97 g; W tym cukry: 5,75 g; Błonnik pok.: 12,84 g; Sól: 2,73 g;	Wartość energetyczna: 2394,99 kcal; Białko ogółem: 93,27 g; Tłuszcz: 28,62 g; Kw. tł. nasy.: 5,16 g; Węglowodany ogółem: 309,01 g; W tym cukry: 17,13 g; Błonnik pok.: 21,60 g; Sól: 4,98 g;	Wartość energetyczna: 1538,13 kcal; Białko ogółem: 65,51 g; Tłuszcz: 47,01 g; Kw. tł. nasy.: 11,79 g; Węglowodany ogółem: 217,69 g; W tym cukry: 60,83 g; Błonnik pok.: 15,61 g; Sól: 3,48 g;	Wartość energetyczna: 2116,67 kcal; Białko ogółem: 90,40 g; Tłuszcz: 58,61 g; Kw. tł. nasy.: 17,53 g; Węglowodany ogółem: 316,53 g; W tym cukry: 71,48 g; Błonnik pok.: 25,95 g; Sól: 6,44 g;	Wartość energetyczna: 2292,82 kcal; Białko ogółem: 92,17 g; Tłuszcz: 77,74 g; Kw. tł. nasy.: 30,90 g; Węglowodany ogółem: 322,78 g; W tym cukry: 59,84 g; Błonnik pok.: 33,02 g; Sól: 7,60 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,