

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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 smarownia 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )						
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia 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 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia 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 1szt. 210 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia 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 pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g 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 wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )							Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2684.36 kcal; Białko ogółem: 143.76 g; Tłuszcz: 101.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2606.50 kcal; Białko ogółem: 142.58 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2682.72 kcal; Białko ogółem: 148.67 g; Tłuszcz: 94.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2406.92 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 27.22 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2444.43 kcal; Białko ogółem: 140.10 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 311.10 g; W tym cukry: 26.35 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2742.12 kcal; Białko ogółem: 154.01 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2875.81 kcal; Białko ogółem: 147.87 g; Tłuszcz: 104.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2690.69 kcal; Białko ogółem: 135.10 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-02 wtorek	Sniadanie	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 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 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, SO2,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Ogórek kiszony 80 g 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Jabłko 1 szt 1 szt		
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 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 tofu dieta ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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> ) 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 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 ( ) 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pierogi leniwe z masłem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <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> )	Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2393.79 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2154.81 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2392.79 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g; W tym cukry: 99.33 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2193.89 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; W tym cukry: 32.62 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2220.27 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 40.32 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2445.07 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2458.80 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2213.89 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-03 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Galaretką o smaku truskawkowym 150 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem ( ) 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g (GOR.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c ( ) 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g (GOR.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c ( ) 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g (GOR.)	Grysikowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g (GOR.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem ( ) 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g (GOR.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem ( ) 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g (GOR.)
		PD			Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) ( ) 50 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata lodowa 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g
		PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2465.28 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 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; Tłuszcz: 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; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 341.65 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; Tłuszcz: 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; Tłuszcz: 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; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2535.68 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 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; Tłuszcz: 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	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> ) Salata 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 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> ) Salata 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g 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> ) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 80 g
		II ŚN	Maślanka 150 ml ( <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, 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> ) 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> ) 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> )	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, 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
	PD	Kanapka z twarozkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Mix salat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Mix salat 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Mix salat 20 g	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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Mix salat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Mix salat 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2315.09 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2295.35 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2389.77 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2307.95 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 49.85 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2241.97 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 326.58 g; W tym cukry: 32.09 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2421.57 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 42.15 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2539.60 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2374.90 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
		II ŚN			Mandarynka 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g
2024-04-05 piątek	Obiad	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( <b>)</b> 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( <b>)</b> 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( <b>)</b> 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( <b>)</b> 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( <b>)</b> 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( <b>)</b> 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( <b>)</b> 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )
		PD			Wafle ryżowe 30 g				Ryż na mleku z dżemem 150 g ( <b>MLE,</b> )
2024-04-05 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2296.22 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2207.49 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2267.96 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 5.90 g;	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;	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;	Wartość energetyczna: 2327.36 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2340.72 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 386.76 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2320.74 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 6.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
II ŚN				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )			Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki podprażone -drobno tarte ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g
PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2482.84 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2445.69 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2155.10 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2188.51 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 32.67 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2246.70 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2267.60 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2370.41 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2507.01 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-04-07 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
		PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
2024-04-07 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 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: 296.72 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: 78.67 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.: 26.76 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;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat		
2024-04-08 poniedziałek	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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt 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 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> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> )	
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )
		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 jogurtowy 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* b/c 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
		PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )							Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
		Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta 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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
			Wartość energetyczna: 1982.27 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1966.95 kcal; Białko ogółem: 74.31 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2129.17 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2036.19 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 24.64 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2198.19 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 24.90 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2188.57 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 43.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 50.48 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2263.17 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2116.82 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.50 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat						
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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, JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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, JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )					
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )							Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )				
2024-04-09 wtorek	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 wykwinna z olejem b/c 100 g 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> ) 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 ( ) 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 ( )-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> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką ( ) 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> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką ( ) 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> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g 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 Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Marchewka z groszkiem oprószana ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 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> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Marchewka z groszkiem oprószana ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )					
		PD		Kanapka z twarożkiem i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem ( chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT.</u> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
2024-04-09 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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, 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, ZYT.</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, 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )					
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		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, ZYT.</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Wartość energetyczna: 2310.23 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2144.74 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2168.14 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2155.49 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; W tym cukry: 25.08 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 6.79 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: 2199.94 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-10 środa	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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa z mlekiem/p/b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz 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> ) Tłuszcz 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> ) Tłuszcz 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
2024-04-10 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Biszkoty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	
2024-04-10 środa	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 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, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 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> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 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> ) Tofu 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
		PN		Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Banan 1szt. 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.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 416.86 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2600.69 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 410.36 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2357.75 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 383.13 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kakaop/b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
		Sok pomidorowy 200 ml							Mandarynka 2 szt
2024-04-11 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp ( ) 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński ( )-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński ( )-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński ( )-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński ( )-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp ( ) 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)							Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
2024-04-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ZYT.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2259.97 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2167.85 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 35.25 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2233.02 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 326.82 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2006.92 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 287.09 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1904.83 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2248.32 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 37.57 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2319.53 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2217.07 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	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 25g 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 25g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</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 25g 2 szt Jabłko 1 szt 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25g 2 szt Mandarynka 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 25g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml						
2024-04-12 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 z koperkiem 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 Kalafor 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> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor 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> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor 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 ( ) 250 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 ( ) 250 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> )
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )						
2024-04-12 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 2 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 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 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 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 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		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: 395.00 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2435.66 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2483.97 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 384.54 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
2024-04-13 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem b/c ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Koperkowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
		PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
2024-04-13 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową, 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta, ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta, ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta, ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta, ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -Dieta, ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiową, 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			
		Wartość energetyczna: 2347.30 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2291.84 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2253.51 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 29.74 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: 2312.91 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 392.89 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2495.22 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2270.76 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyca niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat	
2024-04-14 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 kielbasa 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 kielbasa 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	
					Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )				Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
	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> ) 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> ) Szikiet 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> ) Szikiet 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> )	
									Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 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 smarownia 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
									Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			
		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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Bogatobiałkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> )	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 Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 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> ) 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 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> )
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> )	
Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Papka Ob- rosół z makaronem JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z 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	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Rosół z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dyńia 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 Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	
Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata 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 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> ) 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 Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 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: 2896.38 kcal; Białko ogółem: 168.63 g; Tłuszcz: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1770.49 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 191.19 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 2347.15 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2306.04 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.21 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</b> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</b> ) Sałata zielona 15 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPII ( ) 800 ml ( <b>SEL,</b> )	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPII ( ) 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree ( ) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 230 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Brokułowa z ryżem ( ) 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pierogi leniwe z masłem ( ) 200 g Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pierogi leniwe z masłem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	PD		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
Kolejca	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <b>JAJ, SEL,</b> )	Papka Kol ( ) 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 40 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 15 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Waffle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1714.09 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.42 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; W tym cukry: 14.19 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2617.15 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 394.61 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1430.93 kcal; Białko ogółem: 49.82 g; Tłuszcz: 37.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 233.89 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 2.62 g;	Wartość energetyczna: 1830.18 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2379.86 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 8.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-03 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE,</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JPII () 800 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Papka Ob- grysikowa JPII () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Grysikowa () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR,</b> )
		PD		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <b>JAJ, SEL,</b> )	Papka Kol () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałata lodowa 15 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2251.53 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 3.23 g;	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: 2384.02 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1431.78 kcal; Białko ogółem: 62.06 g; Tłuszcz: 44.21 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 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 () 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		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mix sałat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1747.16 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.32 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2445.94 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1287.84 kcal; Białko ogółem: 49.34 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 182.59 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 10.52 g; Sól: 2.97 g;	Wartość energetyczna: 1915.58 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 278.74 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2268.70 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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 25g 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 25g 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 25g 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	Sonda Ob- dyniowa JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- dyniowa JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 120 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 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	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> ) 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> )
		PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Ryż na mleku z dżemem 150 g ( <u>MLE,</u> )		
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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 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 natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2133.27 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 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;	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: 1783.98 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.57 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; W tym cukry: 18.76 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2270.94 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1358.05 kcal; Białko ogółem: 51.49 g; Tłuszcz: 33.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 222.11 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 3.17 g;	Wartość energetyczna: 1888.21 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2256.16 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 6.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Płynna	KRK- JP11 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 Dziecięca 1-3 lat	KRK- JP11 Dziecięca 4-9 lat	KRK- JP11 Wegetariańska	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</b> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Wafelki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> )		
Obiad	Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <b>SEL,</b> )	Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP11 ( ) 800 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree ( ) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Selerowa z ziemniakami ( ) 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g	Selerowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmiennie z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	
	PD	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</b> )				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
Kolacja	Sonda Kol ( ) 800 ml ( <b>JAJ, SEL,</b> )	Papka Kol ( ) 800 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata lodowa 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2134.60 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 89.64 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;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1747.32 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2295.48 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 1503.47 kcal; Białko ogółem: 60.88 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 183.35 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 14.28 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2074.84 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.23 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JPII () 800 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Papka Ob- rosół z makaronem JPII () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Rosół z makaronem () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Gryskowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ,</b> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
Kolejca	Sonda Kol () 800 ml ( <b>JAJ, SEL,</b> )	Papka Kol () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 160 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 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: 2658.82 kcal; Białko ogółem: 161.54 g; Tłuszcz: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.30 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <b>SEZ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )		
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml ( <b>SEL,</b> )	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )		
	Kolejaja	Sonda Kol () 800 ml ( <b>JAJ, SEL,</b> )	Papka Kol () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 160 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 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;	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: 1784.96 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 19.29 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2332.53 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1258.06 kcal; Białko ogółem: 39.33 g; Tłuszcz: 31.09 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 208.90 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1876.95 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 5.09 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Bogatobiałkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Kawa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Kawa z młkiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) 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 młkiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Kawa z młkiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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 () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 120 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 () 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 Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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 ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Waffle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 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: 2419.32 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1232.27 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz: 33.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 169.22 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 12.56 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 1888.01 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2163.52 kcal; Białko ogółem: 71.82 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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 Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		
2024-04-10 środa	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob-ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )	Ziemniaczana () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )				Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		
2024-04-10 środa	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 160 g ( <u>RYB,</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 15 g 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 Tofu 80 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 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 zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 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: 2724.30 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 419.94 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 7.11 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	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 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 Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Mandarynka 2 szt	
Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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 () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* 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> )
	PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Salata zielona 15 g Bułka pszenna kajzerka 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 poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 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 Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		
	Wartość energetyczna: 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;	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: 2409.48 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1434.98 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 211.64 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 1762.52 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 237.48 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.44 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 35 g	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 25 g 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 25 g 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, SEL, 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		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Obiad	Sonda Ob () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 200 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	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 Kalaflor 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 Kalaflor gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszka 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> )				
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 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;	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: 2393.11 kcal; Białko ogółem: 134.67 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 321.82 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.05 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) 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	Sonda Ob- koperkowa z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- koperkowa z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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 () 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 () 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 Surówka z marchwi 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	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowa-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 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowa-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 ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowa-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 ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )			
	Wartość energetyczna: 2115.92 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.95 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 3.22 g;	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: 1750.25 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 33.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 19.29 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2263.67 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1328.31 kcal; Białko ogółem: 55.97 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; Węglowodany ogółem: 206.87 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1807.85 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2425.07 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 392.07 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 6.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Bogatobiałkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</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 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ,</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
	Obiad	Sonda Ob () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob () 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )	Pomidorowa z zacierką () 150 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ,</u> )
		PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )		
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1szt 1 szt	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1862.72 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 32.99 g; Kw. tł. nasy.: 6.59 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 18.75 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 9.16 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;	

2024-04-01 poniedziałek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolekcja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;



		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolekcja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-03 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolekcja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2024-04-09 wtorek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
		Śniadanie
		II ŚN
		Obiad
		PN
		Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD
		Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;



		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-10 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2024-04-11 czwartek	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN
	Obiad
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD
	Kolejacja
	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolekcja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2024-04-14 niedziela		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,