

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
2024-04-15 poniedziałek	Obiad	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> )	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> )	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 400 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 250 ml Naleśniki z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g	Krem z dyni i marchwi *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 250 ml Naleśniki z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g
		PD	Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )						
2024-04-15 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2172.55 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2168.16 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2156.41 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 320.29 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1867.43 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2063.30 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2215.81 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2180.10 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2261.90 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenka długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenka długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	
	PD			Sok pomidorowy 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenka długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2224.65 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2188.46 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2304.66 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2096.70 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 302.18 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2113.31 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2336.46 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2615.15 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 387.68 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2213.28 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyka niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> )
	PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2169.49 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 1997.29 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2254.15 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1992.86 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2076.66 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; W tym cukry: 31.40 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2285.95 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2325.69 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2305.63 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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						
2024-04-18 czwartek	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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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.o smaku naturalnym z ziołami 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )					
		II ŚN	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )					Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Barszcz biały z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 250 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g							
	PD	Jabiko 1 szt 1 szt					Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )							
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )						
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	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 razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Wartość energetyczna: 2410.72 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 40.93 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2350.07 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 37.01 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2235.82 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2094.40 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; W tym cukry: 40.02 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2163.70 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 36.75 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2267.62 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2407.87 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )						
2024-04-19 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokiet gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokiet gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
2024-04-19 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Kanapka z serkiem homo i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z serkiem homo i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
		Wartość energetyczna: 2443.68 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2321.15 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 361.66 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2399.20 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2039.81 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2149.47 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 398.68 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2416.03 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 390.37 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2480.08 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 399.07 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Płatki 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> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Płatki 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> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 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> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT.</u> )			Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 350 g ( <u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 350 g ( <u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ZYT.</u> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2465.94 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2413.77 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2219.41 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2251.33 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2232.62 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2278.81 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2541.47 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2463.58 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 9.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
		II ŚN	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
2024-04-21 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 Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany 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 Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany 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 Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany 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 Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml						Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
2024-04-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałata(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 wielowarzywny pasteryzowany 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2596.63 kcal; Białko ogółem: 140.18 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2564.80 kcal; Białko ogółem: 138.77 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 302.98 g; W tym cukry: 43.22 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2559.02 kcal; Białko ogółem: 134.58 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2338.99 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2434.50 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2618.42 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2694.11 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2597.68 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-22 poniedziałek	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, sałata 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )			Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 200 ml							Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowy jabłko 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 sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2049.47 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2038.26 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2051.81 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2041.05 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 22.83 g; Błonnik pok.: 43.90 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1999.84 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 26.50 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2111.21 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 38.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2178.91 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2373.08 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.11 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )							Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )							Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej* z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		
	PN								
		Wartość energetyczna: 2445.49 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2425.79 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 36.78 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2360.64 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2300.64 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 34.81 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2147.49 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 30.66 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2392.44 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2495.14 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2288.43 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE,</b> Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b>	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE,</b> Jabłko pieczone 1szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b>	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE,</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE,</b> Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b>	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE,</b> Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b>
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>	Kanapka z szynką i sałatą(chleb pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b>			Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b>	
	Obiad	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b>	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Krem z selera () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Krem z selera () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z selera () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b>					Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE,</b>
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b>	
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b>	Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2469.01 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2316.93 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2373.73 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2125.36 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2160.77 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2405.53 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 406.24 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2451.37 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2358.46 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 5.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 Podstawowa	KRK- JP11 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 Łatwo strawna	KRK- JP11 Cukrzykowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 Cukrzyka niskotł. z ogr. łatw. węgl. niskotł.	KRK- JP11 Niskotłuszczowa	KRK- JP11 Kardiologiczna dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 Dziecięca 10-18 lat
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, 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> ) 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> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )
		II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )					
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ZYT.</u> )			Banan 1szt. 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy ( ) 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 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> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2438.80 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2422.38 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2359.22 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 337.70 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2395.66 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2329.62 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 32.04 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2391.02 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 366.55 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2429.81 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2504.70 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 371.24 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )
2024-04-26 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sosz jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Kalafiorowa z ryżem ( ) 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )
		PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
2024-04-26 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	
		PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
		Wartość energetyczna: 2373.53 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2328.30 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2458.16 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 367.25 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2047.61 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2103.62 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2517.56 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2533.56 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 399.74 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2396.09 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)				Jabłko 1 szt 1 szt
2024-04-27 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ,)	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ,)	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ,)	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ,)	
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ,)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ,)
2024-04-27 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata zielona 35 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: 2134.38 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2142.47 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2228.67 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2096.19 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2186.66 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2288.07 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2341.80 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2103.73 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kapusta zasmażana ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g
		PD	Kanaпка z jajkiem i sałata ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
			Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2219.42 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2127.19 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 302.55 g; W tym cukry: 50.39 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1994.88 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 1960.54 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; W tym cukry: 33.79 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1961.39 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 31.75 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2054.28 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2167.06 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2109.17 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretką o smaku cytrynowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- dyniowa 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	Krem z dyni i marchwi *() 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )					
	Kolekcja	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2133.27 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 232.33 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1749.32 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 32.30 g; Kw. tł. nasy.: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 18.33 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1494.95 kcal; Białko ogółem: 51.80 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 209.96 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1816.51 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 260.50 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2293.21 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
Śniadanie	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPII ( ) 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPII ( ) 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z 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	Brokułowa z ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Brokułowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1784.14 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 39.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.77 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; W tym cukry: 18.76 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1266.05 kcal; Białko ogółem: 59.33 g; Tłuszcz: 36.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 183.66 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 2.93 g;	Wartość energetyczna: 2031.47 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2152.24 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	KRK- JPii WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-17 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix салат 10g Pomidor b/skórki 20g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20g Pomidor 80g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80g Mix салат 20g Pomidor 80g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
2024-04-17 środa	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 150g Jabłka prażone b/c 70g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90g Ziemniaki gotowane puree () 200g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100g Pulpet drobiowy 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 50g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Pulpet drobiowy 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Salatka szwedzka b/c () 100g ( <u>GOR,</u> )	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100g ( <u>MLE, SOZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100g ( <u>GOR,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/m 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )				
2024-04-17 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30g	Banan 1szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1747.16 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.32 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1429.60 kcal; Białko ogółem: 61.28 g; Tłuszcz: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 204.89 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 14.46 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2095.72 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2242.09 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-18 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 10 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )					
	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kaiserka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1747.16 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.32 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1283.80 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 163.46 g; W tym cukry: 22.94 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 1839.01 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 31.28 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2291.05 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	KRK- JPii WTO (Wodorowy Test Oddechowy)							
2024-04-19 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU 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> ) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml						
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml									
Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z 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	Szpinakowa z zacierką () 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy. () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, 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 Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml							
	PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )										
Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml							
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )									
Wartość energetyczna: 2275.93 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 231.12 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 3.60 g;		Wartość energetyczna: 2235.69 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 239.53 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 3.24 g;		Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;		Wartość energetyczna: 1748.15 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 35.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; W tym cukry: 18.18 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.65 g;		Wartość energetyczna: 1470.17 kcal; Białko ogółem: 53.14 g; Tłuszcz: 34.96 g; Kw. tł. nasy.: 8.32 g; Węglowodany ogółem: 242.57 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 3.08 g;		Wartość energetyczna: 2045.69 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.40 g;		Wartość energetyczna: 2417.22 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 5.94 g;		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	KRK- JPii WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-20 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	Obiad	Sonda Ob- koperkowa z ryżem JPii () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- koperkowa z ryżem JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek po grecku 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2228.72 kcal; Białko ogółem: 136.49 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.80 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.37 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.94 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 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: 1458.94 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 165.82 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2029.33 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 274.56 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2185.92 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	KRK- JPii WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
2024-04-21 niedziela	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Papka Ob- rosół z makaronem JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml			
2024-04-21 niedziela	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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: 1784.14 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 39.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.77 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; W tym cukry: 18.76 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1641.75 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 184.03 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 2232.17 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2475.73 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-22 poniedziałek	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ,</b> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Mandarynka 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- solferino JPII () 800 ml ( <b>SEL,</b> )	Papka Ob- solferino JPII () 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> ) 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	Solferino () 150 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvoty b/m 30 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</b> )		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )			
	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )				
	Wartość energetyczna: 2127.53 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 209.76 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2146.65 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 226.72 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 27.51 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: 1770.88 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 38.48 g; Kw. tł. nasy.: 8.57 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; W tym cukry: 19.27 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1142.11 kcal; Białko ogółem: 37.98 g; Tłuszcz: 31.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 181.17 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 12.42 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1796.94 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2111.86 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	KRK- JPii WTO (Wodorowy Test Oddechowy)							
2024-04-23 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml						
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt									
Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPii () 800 ml ( <u>SEL,</u> )	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Krokiety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml							
	PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g										
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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 40 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml							
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )									
Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;		Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;		Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;		Wartość energetyczna: 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: 1344.19 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 200.12 g; W tym cukry: 29.87 g; Błonnik pok.: 15.66 g; Sól: 3.21 g;		Wartość energetyczna: 1985.32 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 308.82 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.19 g;		Wartość energetyczna: 2437.29 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 7.46 g;		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPii Płynna	KRK- JPii Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPii Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPii Wegetariańska	KRK- JPii WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-24 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JPii () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Papka Ob- grysikowa 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	Krem z selera () 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalafior gotowany* 50 g	Krem z selera () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Krem z selera () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2174.73 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 218.37 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2174.97 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 231.88 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1761.30 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 35.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.81 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1355.22 kcal; Białko ogółem: 60.11 g; Tłuszcz: 35.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 207.37 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 2.45 g;	Wartość energetyczna: 1859.64 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2120.57 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 44.73 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-25 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 15g Pomidor b/skórki 20g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20g Pomidor 80g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20g Ogórek kiszony 80g Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200g Filet z kurczaka gotowany 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20g	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
2024-04-25 czwartek	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150g Jabłka prażone b/c 70g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 200g ( <u>MLE</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90g Marchew gotowana z olejem () 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 50g Kompot owocowy* b/c 150ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 180ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą kiszona i pieczarkami 350g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 150g	Ryż na sypko 200g Filet z kurczaka gotowany 200g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
		PD		Biszkopty b/m 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )	Banan 1szt. 1 szt				
2024-04-25 czwartek	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor b/skórki 20g Sałata lodowa 15g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na sypko 200g Filet z kurczaka gotowany 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
		PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )			
		Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2047.26 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 202.67 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1784.14 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 39.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.77 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; W tym cukry: 18.76 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1449.61 kcal; Białko ogółem: 60.32 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 207.89 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 1921.35 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 281.18 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2402.42 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Papka Śn 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE,</b> )	Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25g 2 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25g 2 szt Mandarynka 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JPII () 800 ml ( <b>SEL,</b> )	Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> )	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem () 150 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Sos jarzynowy () 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Kalafiorkowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Kalafiorkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD			Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wierzpowa, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Mix салат 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
	Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.56 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2206.57 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.80 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1760.42 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1310.99 kcal; Białko ogółem: 51.03 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 196.41 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 13.08 g; Sól: 2.94 g;	Wartość energetyczna: 1994.85 kcal; Białko ogółem: 71.51 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2377.26 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 396.88 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-27 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	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 () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 50 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 35 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 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: 1740.25 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1276.43 kcal; Białko ogółem: 55.02 g; Tłuszcz: 34.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.48 g; Węglowodany ogółem: 197.78 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 3.12 g;	Wartość energetyczna: 1908.71 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2036.59 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII Płynna	KRK- JPII Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII Dziecięca 1-3 lat	KRK- JPII Dziecięca 4-9 lat	KRK- JPII Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierczy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PD	Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )						
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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> ) Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.05 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1748.15 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 35.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; W tym cukry: 18.18 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1151.88 kcal; Białko ogółem: 50.12 g; Tłuszcz: 35.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 164.28 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 9.41 g; Sól: 2.24 g;	Wartość energetyczna: 1700.70 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 261.52 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2238.42 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;	

### **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,