

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-06-10 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 świeży 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>) 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>) Ogórek świeży 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 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>) 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 świeży 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 świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II SN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
	Obiad	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	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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>)	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>)	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>)	Krem z dyni i marchwi *) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g	Krem z dyni i marchwi *) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g	Krem z dyni i marchwi *) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g
	PD					Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</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 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 jablko-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>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2178.95 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2168.16 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 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: 1873.83 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; W tym cukry: 35.47 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 6.40 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: 2186.50 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 65.46 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2268.30 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 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 pszenna 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 SN				Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml 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 jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g
	PD				Sok pomidorowy 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka wiosenna () 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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 pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka wiosenna () 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka wiosenna () 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka wiosenna () 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka wiosenna () 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2228.96 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2192.31 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.88 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: 2101.81 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 302.87 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 9.01 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.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2620.26 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 388.38 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2213.75 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 6.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	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: 2249.37 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1988.07 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2071.87 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 30.43 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2281.17 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2320.91 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 364.68 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 9.34 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat		
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	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>) 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>)	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>) 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>)	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 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 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	Płatki 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>)	Płatki 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) 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			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	Jabłko 1 szt 1 szt					Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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.</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>) Pomidor 80 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 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 pszenna kajzerka 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>) Pomidor 80 g 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>) Pomidor 80 g 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 pomidorem(chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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: 2375.83 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2315.18 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 9.85 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: 2045.60 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2114.90 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.93 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;	Wartość energetyczna: 2068.36 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 293.63 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 6.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-06-14 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 25 g 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 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salata 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 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> , Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 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 25 g 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 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,		
	II SN					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml
	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> , Salatka 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 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 Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Salatka 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> , Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Salatka 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> , Salatka 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				Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> ,
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,			Kanapka z serkiem homo i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,	Kanapka z serkiem homo i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, salata 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: 2351.97 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2231.87 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2265.46 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1985.58 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2015.73 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2324.86 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2361.80 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2388.38 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 397.92 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 5.83 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 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 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>) Paszтет 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 ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 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 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)			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 1szt. 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 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 Parówki cieszynki- 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 ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g 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 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
	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-żyty 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2472.34 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 92.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 11.14 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: 2257.73 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 7.66 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.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2547.87 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 380.11 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2469.98 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Ser żółty 60 g (MLE .) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Ser żółty 60 g (MLE .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE .) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE .) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Ser żółty 60 g (MLE .) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II SN				Maślanka 150 ml (MLE .)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE .)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałata zielona 20 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą(chleb pszenno-żył 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2566.07 kcal; Białko ogółem: 139.63 g; Tłuszcz: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.37 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: 2571.42 kcal; Białko ogółem: 136.70 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2332.80 kcal; Białko ogółem: 137.60 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 287.01 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2446.90 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2630.82 kcal; Białko ogółem: 142.04 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2687.92 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2579.52 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 1 Podstawowa	KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPII 2 Łatwo strawna	KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno- żyt 60g, margaryna 5g, sałata 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)			Arbuz 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2050.00 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2041.86 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 44.48 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: 2055.41 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 49.13 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: 2037.99 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 24.02 g; Błonnik pok.: 44.35 g; Sól: 7.88 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: 2114.81 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 38.23 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: 2188.91 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2446.08 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>)	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 100 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 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II SN				Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzynna 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>)	Wielowarzynna 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	Wielowarzynna 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	Wielowarzynna 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>)	Wielowarzynna 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	Wielowarzynna 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>)	Wielowarzynna 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>)	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)				Galaretki o smaku pomarańczowym 150 g
Kolacja		Ogórek świeży 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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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>)	Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ogórek świeży 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	PN	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>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
		Wartość energetyczna: 2347.75 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2364.99 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2202.90 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2151.84 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 29.43 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2396.79 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 376.95 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2499.49 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2299.17 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kanapka z szynką i sałatą(chleb pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)			Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u> ,)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u> ,)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u> ,)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u> ,)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u> ,)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca kurczaka 90 g Sos bazylowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z selera () 250 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)							Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kunej półki 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , Pomidor 80 g 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kunej półki 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2430.96 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 5.31 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: 2366.73 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2087.31 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 35.02 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2153.77 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2398.53 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 403.94 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2413.32 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2320.41 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 95.45 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 5.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU PSZ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
	II ŚN						Kefir 2% tł 200 ml (MLE)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopalki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JYT.)			Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ketchup 10 g (SEL) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JYT.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2394.41 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2371.59 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2359.22 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2351.27 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 30.62 g; Błonnik pok.: 46.52 g; Sól: 8.68 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: 2385.42 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2511.10 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 1 Podstawowa	KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPII 2 Łatwo strawna	KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	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>) Papryka świeża 80 g Mix salat 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>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix salat 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix salat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix salat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix salat 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix salat 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>) Papryka świeża 80 g Mix salat 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2376.73 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 391.20 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2269.72 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2355.12 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1996.24 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 44.00 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1969.87 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2414.52 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 410.03 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2544.25 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 418.76 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2399.29 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; W tym cukry: 111.69 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-06-22 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>) 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 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, 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	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>) 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>) 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					Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z seler 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 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>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 Seler z pietruszką gotowany z olejem () 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 seler 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>)
	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 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 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>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb 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 ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb 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 ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g 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 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
	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>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2090.39 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2085.22 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2232.64 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2100.16 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2190.63 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2292.04 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2345.77 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2107.70 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 7.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-06-23 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>) 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	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 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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</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 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>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</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 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>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) 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>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g
	PD				Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żył 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: 2180.41 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.74 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: 1929.04 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 30.89 g; Błonnik pok.: 34.30 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: 319.64 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: 2129.23 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2071.34 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-10 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>) Salata 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>) Salata 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 świeży 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 Salatka 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			Biskvoty 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 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 Salata 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2133.27 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 232.33 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 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: 2299.61 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.73 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-11 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 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, MLE.</u>) Salatka 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, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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 pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 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 pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata 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 pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 80 g Salata 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
		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	
	PN								
		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: 2157.35 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 7.38 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-12 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 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	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 owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR,</u>)	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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 Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	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: 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-13 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	Biskvity 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>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 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 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>) 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		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: 58.98 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: 2256.15 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 6.90 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 13 Płynna	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-14 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 dębowa drobiowa 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 ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do 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 JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) 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	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 oprószany 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 oprószany 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>) Salatka 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>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)		Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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		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: 1478.06 kcal; Białko ogółem: 53.96 g; Tłuszcz: 35.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.50 g; Węglowodany ogółem: 241.99 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sól: 3.04 g;	Wartość energetyczna: 1991.46 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2325.51 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 370.21 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.52 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-15 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 świeży 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 udźca 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 () 200 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			Biskopky 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 jablko-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: 2192.32 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 7.34 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-16 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>)			
	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 z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g 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			Biskvity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do 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 pol. kaw. mięsa 60 g (<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 pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, 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 Salatka 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 wielowarzywny 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: 2244.57 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2445.17 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.61 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-17 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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	Arbuz 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- solferino JPII () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- solferino JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	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 Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) 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 owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		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: 1208.71 kcal; Białko ogółem: 39.42 g; Tłuszcz: 31.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 195.17 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 11.42 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1863.54 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2112.39 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 5.34 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 13 Płynna	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-18 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- wielowarzywna z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- wielowarzywna z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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 30 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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: 1346.37 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 36.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 198.89 g; W tym cukry: 29.26 g; Błonnik pok.: 14.86 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 1989.66 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2443.69 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 397.15 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.09 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-19 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 Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>)	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 Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>)	Krem z selera () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biskvoty 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-wędłina 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 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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-wędłina 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: 1361.12 kcal; Białko ogółem: 60.36 g; Tłuszcz: 35.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 207.49 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 1800.82 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 282.71 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2082.52 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 169.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-20 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 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g	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>)		Banan 1szt. 1 szt			
	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<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 pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do 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>)	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		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2047.26 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 202.67 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 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: 2358.03 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 7.98 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPii 13 Płynna	KRK- JPii 12 Papkowata	KRK- JPii Biegunkowa	KRK- JPii Pobiegunkowa	KRK- JPii P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPii P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPii WE Wegetariańska	KRK- JPii WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-21 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 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		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JPii () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- ryżowa 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 udzca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 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>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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 pol. kaw. mięsa 60 g (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix салат 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix салат 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
		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: 1412.58 kcal; Białko ogółem: 57.74 g; Tłuszcz: 36.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 218.78 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 12.07 g; Sól: 2.93 g;	Wartość energetyczna: 2034.32 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 387.16 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 5.34 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 13 Płynna	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-22 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 JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) 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			Biszkopity 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 kiel.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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do 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 ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 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 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: 1267.58 kcal; Białko ogółem: 56.70 g; Tłuszcz: 35.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 190.57 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 1912.68 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2191.70 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 9.93 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 13 Płynna	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-06-23 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 Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) 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		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 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	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,kalaflor, brokul)* 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,kalaflor, brokul)* 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 ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 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>)					
	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>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) 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 Twarożek ze słonecznikiem 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		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: 2199.41 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.57 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,