

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-05 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 2 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 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	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	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zraziki drobiowy z udca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 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
	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 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 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>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2236.10 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2283.03 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2274.13 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1992.10 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2198.75 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; W tym cukry: 32.39 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2351.26 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 373.29 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2296.79 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2180.42 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 356.27 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-06 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	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>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 pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>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>)	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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>)	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>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 pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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>)			Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>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 pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw () 250 ml (<u>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 pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)
	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 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>) 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 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 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 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: 2144.47 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 291.30 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2115.02 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2219.62 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2004.92 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 270.47 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2028.27 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2251.42 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2523.37 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2153.39 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 6.23 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-07 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.) Bułka pszenna długa krojona 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 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.) Bułka 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 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żył 60g, 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 młode 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 Spinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	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 Bułka 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.) 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 Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 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 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 Bułka 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 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 ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 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 ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka 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: 2079.83 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1927.76 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; W tym cukry: 34.99 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2153.34 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1966.81 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 286.82 g; W tym cukry: 32.21 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2067.89 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; W tym cukry: 29.72 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2200.39 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2231.25 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2211.47 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g			Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt			Nektarynka 1 szt 1 szt
	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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Sok pomidorowy 0,3l 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 pomidorem(chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		
	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: 2338.65 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 35.98 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 10.86 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: 2420.67 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2011.36 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-09 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 Arbuz 150 g 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 Arbuz 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g 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>) Bulka 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 Arbuz 150 g 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 Arbuz 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	I i 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 Bulka 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 Bulka 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 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>)				Kanaпка z serkiem homo i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2283.67 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2205.12 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2164.16 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1884.28 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 281.44 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1914.43 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2223.56 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 379.16 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2370.60 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2320.08 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 5.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>)	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 śN				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>)			Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 () 100 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 () 100 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 () 100 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-żył 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: 2371.04 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2338.97 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2088.23 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 290.54 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2156.43 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 45.61 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2101.45 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 45.41 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2147.63 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2416.69 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2338.81 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-11 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pastą 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.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pastą 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 Pastą 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 śN				Maślanka 150 ml (MLE)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 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 młode 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 młode 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 młode 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.)
	PD				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 Bułka pszenna długa krojona 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 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 Bułka 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: 2464.77 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 281.85 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2490.00 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 284.28 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2470.12 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 300.14 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2231.50 kcal; Białko ogółem: 136.59 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 268.28 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2345.60 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 297.67 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2529.52 kcal; Białko ogółem: 141.03 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2586.62 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2478.22 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 8.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-12 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 60 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 60 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 60 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 60 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 60 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 60 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	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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		Wielowarzywna z ziemniakami () 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	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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	Wielowarzywna z ziemniakami () 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 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 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 салат 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 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 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 салат 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 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 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: 1998.14 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1990.00 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2042.35 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1996.32 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; W tym cukry: 27.40 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1986.78 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 24.06 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2101.75 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 38.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2175.85 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2369.80 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 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	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g 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>)				Galaretko 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Graham 100 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 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>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2493.91 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2428.51 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 36.03 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2345.10 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2349.06 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2131.95 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 31.42 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2376.90 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2634.01 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 403.16 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2349.11 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 8.32 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-14 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytini 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-żytini 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> , Bułka pszenna długa krojona 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	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytini 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-żytini 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-żytini 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> , Kaka/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytini 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	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-żytini 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej 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-żytini 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej 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 Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</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 Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</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-żytini 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,	
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytini 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: 2401.00 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 367.30 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2254.97 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2429.84 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2158.23 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2216.88 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2461.64 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 409.37 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2484.24 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 391.12 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2277.19 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.85 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-15 czwartek	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) 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 ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 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 Pomidor 80 g	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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 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 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 ŻYT, 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 ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (może zawierać: GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) 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	Krem z selera () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE)	Krem z selera () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z selera () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE)	Krem z selera () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE)	Krem z selera () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE)	Krem z selera () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE)	Krem z selera () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z selera () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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 ŻYT.)			Banan 1szt. 1 szt
	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 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 ŻYT.) 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 pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) 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 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 lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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 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 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 ŻYT.) 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 ŻYT.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		
		Wartość energetyczna: 2326.47 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 47.79 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2362.13 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2149.75 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2161.67 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 316.42 g; W tym cukry: 30.44 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2120.15 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; W tym cukry: 30.93 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2181.55 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2195.83 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2418.38 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 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
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Nektarynka 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 25g 2 szt Nektarynka 1 szt 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 25g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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				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 салат 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 салат 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 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 салат 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 салат 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, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2227.43 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2194.92 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2253.82 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1894.94 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1868.57 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2313.22 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 44.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 391.30 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2394.95 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2249.99 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 6.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-17 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 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>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>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> ,)	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 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 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: 63.53 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 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 młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 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 () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 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-żyt 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2139.11 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2112.39 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 1939.99 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1874.15 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 281.72 g; W tym cukry: 31.24 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1906.50 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 38.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; W tym cukry: 32.10 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 1999.39 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2074.34 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2030.04 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-05 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 15 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 80 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		Galaretka o smaku cytrynowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- wiozenna z cukinią z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wiozenna z cukinią 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>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zupa wiozenna z cukinią i ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Zupa wiozenna z cukinią i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Zupa wiozenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</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>)					
	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 Szynga 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 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 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 wielowarzynny 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: 2125.93 kcal; Białko ogółem: 135.29 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 209.66 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2150.29 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 231.77 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 3.32 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: 1671.97 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 32.16 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 18.96 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1189.91 kcal; Białko ogółem: 46.51 g; Tłuszcz: 29.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 190.14 g; W tym cukry: 31.85 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 2.33 g;	Wartość energetyczna: 1903.79 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2215.53 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 7.18 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-06 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
	l/śn			Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	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 młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 150 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</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>)	Krem z zielonych warzyw () 250 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>)	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>SEL</u>) Zapiekanka z ziemników 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 pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</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 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 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 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 60 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: 1706.79 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 266.10 g; W tym cukry: 19.39 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1235.24 kcal; Białko ogółem: 58.99 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 171.38 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 2.80 g;	Wartość energetyczna: 1971.11 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 295.33 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2098.08 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 6.39 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)	
2024-08-07 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 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 młode gotowane puree () 200 g 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 młode 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 Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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, SOJ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 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>)	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 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 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: 1669.81 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 34.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.26 g; Węglowodany ogółem: 264.86 g; W tym cukry: 18.28 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1378.97 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 194.09 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2001.56 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 290.38 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2152.43 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 5.90 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2024-08-08 czwartek		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	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)
Śniadanie	II ŚN	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 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>) 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
	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 młode gotowane puree () 200 g 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>)		Nektarynka 1 szt 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 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 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 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 60 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: 1669.81 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 34.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.26 g; Węglowodany ogółem: 264.86 g; W tym cukry: 18.28 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1229.08 kcal; Białko ogółem: 50.62 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 156.14 g; W tym cukry: 33.88 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 1782.01 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 241.78 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2293.77 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-09 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 Arbuz 150 g	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 Arbuz 150 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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 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		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g 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 młode 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 młode 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			Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)		Galaretkta 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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: 1656.71 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 34.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.26 g; Węglowodany ogółem: 265.73 g; W tym cukry: 18.78 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1461.49 kcal; Białko ogółem: 54.75 g; Tłuszcz: 33.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 239.87 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 12.68 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1923.16 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2358.51 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 5.51 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-10 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 15 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 JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- koperkowa z ryżem 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 młode gotowane puree () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Gulasz gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 () 100 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>)		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- wed. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</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 Parówki cieszynki- wed. 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: 1706.63 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 266.10 g; W tym cukry: 19.39 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1410.45 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 156.85 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 12.32 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1898.16 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 249.05 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2061.15 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.21 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-11 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 15 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 kukurydżiane 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 młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 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 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 wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny 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: 1706.79 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 266.10 g; W tym cukry: 19.39 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1593.26 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 175.05 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 14.45 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 266.89 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2343.87 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 42.07 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 8.59 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-12 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 60 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- wielowarzywna z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wielowarzywna 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 młode gotowane puree () 200 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>) 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 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	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</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: 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: 1693.53 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 266.98 g; W tym cukry: 19.90 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1199.99 kcal; Białko ogółem: 39.12 g; Tłuszcz: 31.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 193.53 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 11.43 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1859.20 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2060.53 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-13 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>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzywna z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wielowarzywna 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 młode gotowane puree () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Krokietki ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g 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			Biskopity 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 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor b/skórki 20 g Salata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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
	PN	Sok wielowarzywny 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: 1672.26 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 266.02 g; W tym cukry: 17.77 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1317.76 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 34.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 200.99 g; W tym cukry: 29.94 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 1961.05 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2621.35 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 416.64 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 6.08 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-14 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>) Jabiko 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>) Jabiko 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>) Jabiko 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- 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 młode gotowane puree () 200 g 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 ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą kiszona 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>)		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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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 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, 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 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 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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2101.48 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 215.92 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 3.14 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: 1673.56 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; W tym cukry: 17.77 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1418.43 kcal; Białko ogółem: 53.57 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 212.70 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 1858.10 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2285.67 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2024-08-15 czwartek		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)
Śniadanie	II ŚN	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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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
	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>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z selera () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>)	Krem z selera () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Salata 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 Salata 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			Biskopity 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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: 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: 2120.76 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 218.63 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 3.07 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: 1672.12 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 33.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.58 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 18.96 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1302.63 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 29.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 192.85 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1768.35 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 268.38 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2182.58 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 6.63 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-16 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Nektarynka 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		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 młode gotowane puree () 200 g 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 młode 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 młode 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: 1683.07 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 35.50 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; W tym cukry: 17.77 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1328.93 kcal; Białko ogółem: 56.03 g; Tłuszcz: 35.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 202.36 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 13.48 g; Sól: 2.92 g;	Wartość energetyczna: 1885.02 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2332.47 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 5.33 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)	
2024-08-17 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>) 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 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 80 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	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do 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: 1660.45 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 264.86 g; W tym cukry: 18.28 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.69 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	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)
2024-08-18 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 młode gotowane puree () 200 g 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 młode 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 młode 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 młode 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 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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: 1659.16 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 34.87 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; W tym cukry: 18.28 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1096.38 kcal; Białko ogółem: 48.23 g; Tłuszcz: 33.36 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 155.30 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 8.71 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 1587.76 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 39.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 243.70 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2098.11 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 301.53 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

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,