

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selerą i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selerą i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selerą i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selerą i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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 Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 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 natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żył 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2090.14 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2023.60 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2146.99 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2032.87 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 306.88 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2065.78 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2199.27 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2084.72 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.łuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, 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>MŁE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, SEL, GOR, SO2</u>) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MŁE</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, 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>MŁE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, SEL, GOR, SO2</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MŁE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczone 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, MŁE, SEL, GOR, SO2</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszczone 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, MŁE, SEL, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczone 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, MŁE, SEL, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszczone 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, MŁE, SEL, GOR, SO2</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MŁE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, 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>MŁE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, SEL, GOR, SO2</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MŁE</u>)						Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g		Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD				Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek homo naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MŁE</u>)	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, serek homo naturalny 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MŁE, GLU ŻYT</u>)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MŁE</u>)	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE</u>) Mix sałat 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT</u>)	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2311.78 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2127.96 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 302.32 g; W tym cukry: 34.55 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2364.23 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2136.13 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 24.21 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2233.09 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 25.60 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2396.03 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 385.16 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2483.73 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2231.28 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt				Brzoskwinia 1 szt 1 szt
Obiad	Krem z soczewicy() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>)	Krem z soczewicy() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krem z soczewicy() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krem z soczewicy() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>)	Krem z soczewicy() 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>)
PD				Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żyt 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2332.01 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2339.51 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2096.25 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2043.03 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 43.45 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1899.28 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 39.97 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2100.45 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2391.59 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2278.28 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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>) 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 g	
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)							Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kielbasą 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kielbasą 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pszenno-żyt. 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2101.31 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2075.60 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2181.54 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2024.71 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2161.74 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 32.38 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2213.34 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2246.86 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; W tym cukry: 37.70 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2161.11 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.łuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-09-20 piątek	Śniadanie	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> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 2 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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> ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 2 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Płatki 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> ,) Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 2 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt				Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sznajak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sznajak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sznajak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)
	PD				Wafle ryżowe 30 g				Ryż na mleku z dżemem 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> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 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 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 90 g Rukola 10 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 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 90 g Rukola 10 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 90 g Rukola 10 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 90 g Rukola 10 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2263.22 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2229.41 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2226.49 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 358.46 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2006.42 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2103.40 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2285.89 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2324.88 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2267.11 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 379.55 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-09-21 sobota	Śniadanie	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), 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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), 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>), 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), 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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II SN				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>)			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2411.65 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2374.51 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2208.20 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2188.51 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 32.67 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2246.70 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2267.60 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2370.41 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2435.83 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-09-22 niedziela	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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	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 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 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 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	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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 sałata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2471.17 kcal; Białko ogółem: 145.33 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 40.96 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2395.33 kcal; Białko ogółem: 143.02 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; W tym cukry: 34.28 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2471.59 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2326.25 kcal; Białko ogółem: 141.49 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 281.12 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2374.41 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2530.99 kcal; Białko ogółem: 146.66 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2648.16 kcal; Białko ogółem: 140.55 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2399.20 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.tuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, 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>MŁE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u> , Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, 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>MŁE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u> , Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u> , Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MŁE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MŁE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, 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>MŁE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u> , Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MŁE</u> ,)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MŁE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MŁE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MŁE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MŁE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MŁE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MŁE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Pierogi leniwe. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MŁE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MŁE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT</u> ,)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT</u> ,)			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 Ser żółty 60 g (<u>MŁE</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 Ser żółty 60 g (<u>MŁE</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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE</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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE</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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE</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 Ser żółty 60 g (<u>MŁE</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE</u> ,)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, GLU ŻYT</u> ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2093.09 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 323.84 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2071.37 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2080.67 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 337.83 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2001.34 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 23.91 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2156.94 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 22.46 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2140.07 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 39.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2191.57 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2354.82 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 7.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat
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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU 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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU 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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
II ŚN				Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD				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>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka wiosenna () 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 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, 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 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 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka wiosenna () 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2256.56 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2110.98 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2157.80 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2145.62 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 27.40 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2123.91 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 26.27 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2189.60 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2364.95 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2394.91 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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.łuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-09-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) 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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Kakaol/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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 kieł.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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2263.87 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2279.23 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; W tym cukry: 37.82 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2419.78 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2091.30 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2146.30 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2451.58 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2395.97 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2164.72 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwa 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 Łatwa strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakaop/b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml						Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>)	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krem z zielonych warzyw () 400 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 250 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 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 fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2317.74 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2225.63 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2121.51 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1925.11 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 1823.01 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 250.77 g; W tym cukry: 34.83 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2153.31 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2438.81 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2302.52 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 325.24 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.łuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Tuszc 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>) Tuszc 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc 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>) Tuszc 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2307.72 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2221.90 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2246.27 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 358.71 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1910.18 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g; W tym cukry: 41.32 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1938.29 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 44.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2305.67 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2429.74 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2340.69 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.łuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-09-28 sobota	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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 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	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g, pomidor) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g, pomidor) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
2024-09-29 niedziela	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>) 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>) 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 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	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>) 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
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 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 owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
2024-09-30 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2235.12 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2206.96 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2170.06 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2118.17 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2204.74 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2229.46 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2404.52 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 9.90 g;
		Wartość energetyczna: 2158.57 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 6.29 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
II ŚN				Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)				Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD				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>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2377.26 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2357.21 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2352.81 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2065.15 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 308.84 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2174.95 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2412.21 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 375.71 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2442.31 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 368.55 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2430.20 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-16 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 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 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		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ryżem JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- brokułowa z ryżem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 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>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2062.73 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 192.61 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2135.37 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 222.74 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 3.21 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: 1713.93 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 33.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; W tym cukry: 14.19 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1149.53 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz: 33.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 175.23 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1782.13 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 270.36 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2177.53 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 10.06 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</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	Śliwka szt 2 szt			
	Obiad	Sonda Ob- solferino JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- solferino JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalafior gotowany* 50 g	Solferino () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Kalafior gotowany* 100 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 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>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Mix salat 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Mix salat 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE,</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: 2127.53 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 209.76 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1747.32 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1336.29 kcal; Białko ogółem: 64.30 g; Tłuszcz: 35.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 199.28 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 1965.48 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2490.47 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-18 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>)	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 Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) 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 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		Brzoskwinia 1 szt 1 szt			
	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>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krem z soczewicy() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE,</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 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 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>) Sałata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do 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>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2251.53 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1750.91 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1201.69 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 166.76 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 13.23 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 1903.60 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 274.98 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2457.84 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.91 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 80 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- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo wegetariańskie 150 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 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			Biszkopyt b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1749.61 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1291.90 kcal; Białko ogółem: 51.88 g; Tłuszcz: 33.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 204.78 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1730.65 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 276.55 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1990.51 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 333.48 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-20 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>)	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 Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 2 szt	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 2 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	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- dyniowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szczynek gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szczynek gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	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>)	Ryż na mleku z dżemem 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 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2133.27 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 227.22 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1783.98 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.57 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; W tym cukry: 18.76 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1304.16 kcal; Białko ogółem: 49.99 g; Tłuszcz: 30.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.21 g; Węglowodany ogółem: 215.13 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1881.75 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2223.17 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 5.86 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Papka Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	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 poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,)	Ryż na mleku 150 ml (MLE,) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż na mleku 150 ml (MLE,) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			
Obiad	Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JPII () 800 ml (SEL,)	Papka Ob- selerowa z ziemniakami JPII () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ,) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g (SEL, GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 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 (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL,)	Papka Kol () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (SEL,) Salata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g (SEL,) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2134.60 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 212.66 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 228.46 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1747.32 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 17.65 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1503.47 kcal; Białko ogółem: 60.88 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 183.35 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 14.28 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2074.84 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2169.06 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 5.92 g;	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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-22 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki 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>) 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 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 Tofu 80 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 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>)		Jogurt truskawkowy 100g 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 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1750.91 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1527.02 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 152.43 g; W tym cukry: 34.27 g; Błonnik pok.: 15.56 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2117.31 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1960.49 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 5.67 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-23 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 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 Hummus 80 g (<u>SEZ,</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	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka 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>) Pierogi leniwe. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	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>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 70 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	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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2155.69 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 229.18 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1784.96 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 19.29 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1428.39 kcal; Białko ogółem: 52.61 g; Tłuszcz: 40.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 218.08 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 11.36 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 1971.51 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2235.82 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-24 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy. () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Frittata z jajkiem 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	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>)	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 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, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałatka wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 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: 1739.84 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 34.45 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; W tym cukry: 17.66 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1227.96 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 34.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 168.75 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 12.56 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 1848.30 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 281.18 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2163.98 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)	
2024-09-25 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 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 udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane () 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 jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.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 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1733.96 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 285.60 g; W tym cukry: 17.40 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1447.04 kcal; Białko ogółem: 56.29 g; Tłuszcz: 39.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 225.29 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 1958.18 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2039.02 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.19 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Papka Śn 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Kakao/p b/c 150 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Kakao/p b/c 180 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JPII () 800 ml (SEL,)	Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JPII () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 150 ml (SEL,) Makaron 100 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw () 250 ml (SEL,) Makaron 100 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw () 400 ml (SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (JAJ, SEL,)	Papka Kol () 800 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Sałata zielona 15 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 209.33 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2146.89 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 226.46 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1725.55 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 28.42 g; Kw. tł. nasy.: 5.79 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1371.60 kcal; Białko ogółem: 57.76 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 197.46 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 1678.69 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 235.17 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2214.53 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.66 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</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 cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Obiad	Sonda Ob - ryżowa () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ryżowa () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Kalafior gotowany* 50 g	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Kalafior gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszka 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</u>)		Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)			
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt 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		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
		Wartość energetyczna: 2079.00 kcal; Białko ogółem: 133.57 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 198.50 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2117.53 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 219.96 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1716.19 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 32.24 g; Kw. tł. nasy.: 6.92 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 17.14 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1431.54 kcal; Białko ogółem: 58.18 g; Tłuszcz: 35.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 226.91 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 15.82 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 1965.03 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2355.12 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.70 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)
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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	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- koperkowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- koperkowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłko prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Buraczki oprószone () 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PD			Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)		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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	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>) 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 Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2115.92 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.95 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1738.61 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 32.71 g; Kw. tł. nasy.: 7.24 g; Węglowodany ogółem: 287.09 g; W tym cukry: 18.76 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1194.50 kcal; Białko ogółem: 51.37 g; Tłuszcz: 29.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 187.81 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 1827.27 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 301.24 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2445.60 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 6.42 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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)	
2024-09-29 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g				
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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 Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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	Wafle ryżowe 30 g Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2117.67 kcal; Białko ogółem: 137.73 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 201.29 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 221.64 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1862.72 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 32.99 g; Kw. tł. nasy.: 6.59 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 18.75 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1538.56 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 217.47 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 2117.53 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2283.72 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 32.69 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;	

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,