

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 1 Podstawowa	KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPII 2 Łatwo strawna	KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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 Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)				Podplomyki 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, 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 makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, 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 ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, 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 makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, 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 ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, 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 ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, 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 ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, 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 ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2009.38 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1958.53 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 30.29 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2100.69 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 33.76 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2052.78 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 292.55 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2096.80 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2160.09 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2249.09 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 33.09 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2102.22 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Ketchup 10 g (SEL , Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 , Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 , Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 , Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)				Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL , Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL , Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL , Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL , Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL , Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL , Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL , Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ , Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE , Serek homo. naturalny 25 g (MLE , Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE , Serek homo. naturalny 25 g (MLE , Pomidor 20 g			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE ,)
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galearetką drobiowa z udźcą kurczaka () 100 g (SEL , Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galearetką drobiowa z udźcą kurczaka () 100 g (SEL , Mix sałat 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 Galearetką drobiowa z udźcą kurczaka () 100 g (SEL , Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galearetką drobiowa z udźcą kurczaka () 100 g (SEL , Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galearetką drobiowa z udźcą kurczaka () 100 g (SEL , Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ , Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2140.93 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1947.15 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 301.33 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2173.72 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2022.02 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; W tym cukry: 27.01 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2121.01 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; W tym cukry: 27.76 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2198.39 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; W tym cukry: 75.17 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2290.08 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 10.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-11-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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 (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt							Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 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>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 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 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 Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2236.22 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 48.10 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2251.54 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1982.04 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2016.90 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 316.99 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1882.33 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 314.06 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2013.84 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2295.80 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2333.55 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 przysw. 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	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 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 350 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 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 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 350 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 350 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięs drob i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięs drob i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięs drob i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięs drob i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Risotto (ryż brązowy) z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>)	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 Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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 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 Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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 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 Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2153.55 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2070.38 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 38.05 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2259.02 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2147.21 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 35.95 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2279.74 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 353.38 g; W tym cukry: 35.70 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2290.82 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2327.55 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2143.24 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 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>)	Platki pszenne na mleku 350 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>)	Platki pszenne na mleku 350 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	Platki pszenne na mleku 350 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	Platki pszenne na mleku 350 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>)	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 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>) Salatka 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 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>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 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>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 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>) Salatka 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 () 350 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>) Salatka 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>) Salatka 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</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 Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 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 Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2307.14 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2219.52 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2313.95 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2038.85 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2226.54 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2373.35 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2321.64 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 383.33 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2321.77 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 381.09 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. 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 300 ml (<u>MLE</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. 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 300 ml (<u>MLE</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. 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 poł. 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 poł. 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 300 ml (<u>MLE</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. 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 300 ml (<u>MLE</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. 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> , <u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. 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 ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) 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-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2375.96 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2338.82 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2188.64 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2234.97 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 36.38 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2293.16 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2248.04 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 355.80 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2350.85 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2490.19 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 9.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2376.43 kcal; Białko ogółem: 140.30 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 281.65 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2300.58 kcal; Białko ogółem: 137.99 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 272.84 g; W tym cukry: 29.85 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2376.84 kcal; Białko ogółem: 136.30 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; W tym cukry: 33.26 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2323.41 kcal; Białko ogółem: 141.69 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 277.57 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2371.57 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2436.24 kcal; Białko ogółem: 141.64 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; W tym cukry: 33.98 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2553.41 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 92.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; W tym cukry: 32.83 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.22 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPilI 1 Podstawowa	KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPilI 2 Łatwo strawna	KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 300 ml (<u>MŁE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 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 300 ml (<u>MŁE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MŁE</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MŁE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MŁE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Pomidor 20 g			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 Bułka pszenna długa krojona 120 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 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			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MŁE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MŁE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1989.00 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 1973.69 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1980.10 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2009.54 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 327.70 g; W tym cukry: 22.60 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2123.05 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; W tym cukry: 22.90 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2039.50 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2093.89 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2348.42 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 8.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	Platki jęczmienne na mleku 300 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 300 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 300 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 300 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 300 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 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>) 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				Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</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 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna 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				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolejność	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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2136.12 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1964.93 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2092.29 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2198.08 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; W tym cukry: 24.40 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2151.62 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 25.86 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2124.09 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2325.05 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2238.93 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-11-20 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. 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	Platki owsiane na mleku 300 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	Platki owsiane na mleku 300 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>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt						Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 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 () 350 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 () 350 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	Kapuśniak z kapusty białej () 350 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 () 350 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 () 350 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
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Biszkoty 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 kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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 Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</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 Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) 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 Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g
PN	Gruszka 1szt. 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Wartość energetyczna: 2188.00 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2172.76 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; W tym cukry: 32.85 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2364.76 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2095.85 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2163.12 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2396.56 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2365.69 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2195.32 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 manna na mleku 300 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 300 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 300 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 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	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 300 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 300 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> ,) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Serek 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 () 350 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 seler i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 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> ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 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,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 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 seler i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u> ,)	Krem z zielonych warzyw () 350 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,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z seler 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 seler i jabłka z olejem () 100 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 seler 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 poł. 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 poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) 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 poł. 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> ,)	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> ,)
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u> ,)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
	Wartość energetyczna: 2234.62 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2142.51 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2038.39 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1909.58 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 254.04 g; W tym cukry: 34.76 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1807.48 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 250.21 g; W tym cukry: 35.08 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2070.19 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 54.88 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2355.69 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 7.37 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 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 300 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 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt 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 () 350 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 () 350 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 Kalafior gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 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 Kalafior gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 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 () 350 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 Kalafior gotowany* 100 g		Krupnik jęczmienny () 350 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>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 2302.56 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2125.03 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2279.39 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1949.12 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; W tym cukry: 41.61 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2052.99 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2338.79 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 379.84 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2387.10 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2394.91 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 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 kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 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>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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	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	Platki owsiane na mleku 300 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	Platki owsiane na mleku 300 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>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek 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 Kociółek 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>)	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek 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				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2131.20 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2109.44 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2072.55 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2086.18 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 46.33 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2176.10 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2131.95 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 41.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2307.01 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2152.17 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 7.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 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 z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak 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 () 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>) 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				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g			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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) 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 naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2170.55 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2167.06 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2162.66 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2088.29 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 38.84 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2212.65 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2222.06 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2252.16 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2328.55 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
2024-11-11 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>)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</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 ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzywna JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- wielowarzywna JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalaflor gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<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>)	Podpiłomyki 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 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 ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 40 g (<u>RYB, 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 ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 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	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 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: 1807.69 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1200.38 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 27.85 g; Kw. tł. nasy.: 6.73 g; Węglowodany ogółem: 173.72 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 2.66 g;	Wartość energetyczna: 1821.51 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 38.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2153.31 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 314.28 g; W tym cukry: 31.32 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.82 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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	Śliwka szt 2 szt			
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca 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>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem () 350 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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Jogurt owoce leśne 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix салат 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 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: 1774.46 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 281.15 g; W tym cukry: 18.92 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1225.59 kcal; Białko ogółem: 43.10 g; Tłuszcz: 34.51 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 195.88 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 1912.16 kcal; Białko ogółem: 74.81 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 303.57 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2342.30 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)	
2024-11-13 środa	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- grysikowa JP11 () 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>) 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>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Cwikla z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLUPSZ, 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>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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałata lodowa 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</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, SO2,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 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: 1807.69 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1238.69 kcal; Białko ogółem: 56.20 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 176.46 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 1940.60 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2362.06 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 8.02 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	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 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 350 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 JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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	Biskvity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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 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 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 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 Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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 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>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 w kartoniku 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: 1807.69 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1353.14 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 199.14 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 1891.61 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2089.99 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 33.64 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
2024-11-15 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, 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 Dżem 25g 2 szt Śliwka szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Dżem 25g 2 szt Śliwka szt 2 szt	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, 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 25g 2 szt Śliwka szt 2 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	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- dyniowa 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	Dyniowa z makaronem () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 30 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 50 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos koperkowy. () 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>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>)	Ryż na mleku z dżemem 150 g (<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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Mus- przecier owocowy 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: 1807.69 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1347.44 kcal; Białko ogółem: 50.81 g; Tłuszcz: 34.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 218.42 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1985.27 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2267.08 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 6.03 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska	KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-11-16 sobota	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Ryż 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>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 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 Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</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		Wafelki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- selerowa z ziemniakami JPil () 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>) 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	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) 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 (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 15 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 40 g (<u>SEL,</u>)	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 Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL,</u>)	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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata 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		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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: 1807.69 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1525.94 kcal; Białko ogółem: 61.55 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 183.71 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2129.20 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2061.01 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 5.85 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem 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 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ,</u>)	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 wielowarzynny 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: 1807.69 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1527.02 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 252.43 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: 1888.94 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 292.00 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
2024-11-18 poniedziałek	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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	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>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>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe. 200 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe. 200 g (<u>GLUPSZ, 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 () 350 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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: 1807.69 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.33 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: 2131.74 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 10.62 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPliI 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPliI 12 Papkowata	KRK- JPliI Biegunkowa	KRK- JPliI Pobiegunkowa	KRK- JPliI P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPliI P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPliI WE Wegetariańska	KRK- JPliI WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	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>) Papryka świeża 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 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 JPliI () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPliI () 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>) Gulasz wołowy- dieta 150 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 Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</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 Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</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 350 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			Biskvity 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 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 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 Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 wielowarzywny 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.: 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: 1871.68 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; W tym cukry: 20.40 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1278.02 kcal; Białko ogółem: 64.28 g; Tłuszcz: 40.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 170.97 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 12.58 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1870.62 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2100.90 kcal; Białko ogółem: 67.31 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 296.60 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 6.28 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
2024-11-20 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	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 300 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 JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob-ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane () 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 () 350 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 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 kiszony 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			Gruszka 1szt. 150 g	
					Banan 1szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1805.14 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; W tym cukry: 20.13 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.32 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: 1995.18 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1969.02 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwa strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 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 Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<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	Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 150 ml (<u>SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw () 250 ml (<u>SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 20 g 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 Pasztet 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>)	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-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 209.33 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2146.89 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 226.46 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 5.76 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1772.98 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1224.60 kcal; Białko ogółem: 53.61 g; Tłuszcz: 39.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 168.46 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sól: 2.52 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: 2131.41 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.54 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
2024-11-22 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Obiad	Sonda Ob - ryżowa () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ryżowa () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml 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>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Kalafior gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet jagniany z serem top i pietruszką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	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>)	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 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 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	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: 1772.98 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1423.66 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 227.49 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 2019.25 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2349.96 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.95 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 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 300 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 Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 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 oprószane () 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 oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 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 oprószane () 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: 1772.98 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 20.38 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 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: 2348.08 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 6.25 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska	KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata 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		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do 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>GLUPSZ, 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 wielowarzywny 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>GLUPSZ, 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: 1886.43 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 36.87 g; Kw. tł. nasy.: 7.83 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 20.37 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1523.51 kcal; Białko ogółem: 67.00 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2102.47 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2077.01 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.03 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,