

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.łuszczów	KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml (<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> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Sałata lodowa 20 g	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g			Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt			Mandarynka 2 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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	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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2221.07 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2183.89 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 30.01 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2158.37 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 37.24 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2046.97 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2114.97 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2217.77 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2303.02 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 36.87 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1986.10 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ketchup 10 g (SEL.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)						Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)						Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		
	Wartość energetyczna: 2346.66 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 30.25 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2284.59 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2196.49 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; W tym cukry: 35.84 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2286.29 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2411.22 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 401.25 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2296.59 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 365.32 g; W tym cukry: 33.03 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2273.54 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; W tym cukry: 30.36 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2523.67 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 400.80 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 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 pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 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 pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml						Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2491.05 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2316.15 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; W tym cukry: 34.22 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2505.51 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2374.90 kcal; Białko ogółem: 138.12 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2475.11 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2564.91 kcal; Białko ogółem: 138.35 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2694.39 kcal; Białko ogółem: 132.64 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2664.75 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 98.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 przyswajalnych 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
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<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 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g
	PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</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			Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
Kolacja		Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Babka piaskowa z kakao 50 g (<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 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2309.46 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 28.87 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2217.22 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 310.89 g; W tym cukry: 24.59 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2224.25 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; W tym cukry: 29.77 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2140.18 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2199.73 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2283.65 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 30.49 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2390.10 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; W tym cukry: 29.34 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2538.52 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-12-27 piątek	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>) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 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>) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</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 Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>MLE 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 Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II SN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)							Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt							Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, 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 białek, twarogu z natką pietruszki 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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 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 natką pietruszki - 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 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2285.30 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2088.18 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 337.90 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2183.48 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2018.62 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 50.55 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2083.97 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2242.88 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2321.73 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 378.55 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2407.72 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 387.24 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 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>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
II SN				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			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g
PD				Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> .)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2503.78 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2359.44 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2283.38 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2417.60 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 43.45 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2320.21 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2342.78 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 364.70 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2608.64 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2587.54 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-29 niedziela	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> , Ser żółty 60 g (<u>MŁE</u> , Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> , Ser żółty 60 g (<u>MŁE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MŁE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MŁE</u> , Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 Twarożek 80 g (<u>MŁE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MŁE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MŁE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> , Ser żółty 60 g (<u>MŁE</u> , Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,
	II ŚN					Maślanka 150 ml (<u>MŁE</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MŁE</u> ,
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab duszony 90 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Schab duszony 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab duszony 90 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,	Pieczarkowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab duszony 90 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,	Pieczarkowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy mm 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,
	PD					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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, MŁE, SEL, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, SEL, GOR, S02</u> , Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, SEL, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, SEL, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, SEL, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ</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, MŁE, SEL, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , 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, MŁE, SEL, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MŁE, SEL, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2075.70 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2071.58 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 282.53 g; W tym cukry: 36.03 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2067.19 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1908.96 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2010.26 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2126.59 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2193.56 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2263.37 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN			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				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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>) Sałata zielona 5 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1846.42 kcal; Białko ogółem: 71.00 g; Tłuszcz: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; W tym cukry: 32.85 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1841.87 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 31.98 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1924.07 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; W tym cukry: 36.59 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1943.92 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g; W tym cukry: 23.66 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 1988.03 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 23.65 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1983.47 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 35.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2051.17 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 32.32 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2321.12 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.łuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny 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>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 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>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szczynek (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szczynek (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szczynek (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szczynek (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szczynek (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szczynek (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)				Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g
Kolacja	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Ogórek kiszony 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 makreli wędzonej z warzywami *() 80 g (<u>RYB, 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			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	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2424.69 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 30.51 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2404.99 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 26.84 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2288.69 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2360.42 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 29.00 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2156.12 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; W tym cukry: 28.35 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2320.49 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 33.98 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2523.87 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 34.05 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2312.75 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 9.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
II SN				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) 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			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z selera () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Krem z selera () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
PN	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: 2242.89 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2070.04 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2116.59 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2040.15 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 35.42 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2188.53 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2148.39 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 38.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2204.49 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2344.58 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	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 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU 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, 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> , Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 20 g 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 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, MLE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	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> , Pomidor 20 g			Banan 1szt. 1 szt
	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 Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)			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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Wartość energetyczna: 2477.22 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2313.34 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2258.69 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2350.25 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 32.87 g; Błonnik pok.: 44.40 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2290.49 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2329.29 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2496.22 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-01-03 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 Gruszka 1szt. 150 g 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 mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 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 Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 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 Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Niespodzianka 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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 (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 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 jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		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>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2351.61 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2175.96 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2348.58 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2034.56 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2044.91 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2407.98 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2481.65 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 397.46 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 8.05 g;	
							Wartość energetyczna: 2351.82 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 373.61 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Płatki pszenne 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 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne 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 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
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>) 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2086.87 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 37.38 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 1992.54 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2221.96 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 39.84 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2069.21 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2159.68 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 39.33 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2335.09 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 360.81 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2196.89 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 przyswajalnych 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	
2025-01-05 niedziela	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml						Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	
	PD					Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</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		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2042.38 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1950.14 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 1967.00 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 33.84 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2034.76 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2086.81 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2026.40 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 37.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2132.85 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 33.41 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2011.52 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; W tym cukry: 41.09 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g	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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Mandarynka 2 szt			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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 0,33l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 226.49 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1754.01 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 18.54 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1189.32 kcal; Białko ogółem: 46.24 g; Tłuszcz: 37.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 173.15 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 1729.76 kcal; Białko ogółem: 71.70 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 256.36 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2105.94 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 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	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</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>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
	Kolejacja	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 Szyńka 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 Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Chalka 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			
		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: 2144.69 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 228.33 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1732.40 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 32.11 g; Kw. tł. nasy.: 6.41 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1648.06 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 2.65 g;	Wartość energetyczna: 2196.79 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2434.37 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 31.05 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-25 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka 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	Jogurt naturalny 2,5% tł 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Mandarynka 150 g			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 15 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 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: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1767.11 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 192.75 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1779.34 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2388.60 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2596.96 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 105.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Pomidor Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)							
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babka piaskowa z kakao 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.05 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1719.64 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 34.82 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; W tym cukry: 16.92 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1500.54 kcal; Białko ogółem: 55.20 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 198.93 g; W tym cukry: 21.70 g; Błonnik pok.: 11.40 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2057.23 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2419.92 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 31.55 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 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 Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml				
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)			Galaretkta jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)				
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, 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		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2275.93 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 231.12 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2235.69 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 239.53 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 1354.90 kcal; Białko ogółem: 32.29 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; W tym cukry: 5.41 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1717.15 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 34.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.22 g; Węglowodany ogółem: 281.15 g; W tym cukry: 17.80 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1387.98 kcal; Białko ogółem: 51.17 g; Tłuszcz: 31.81 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 230.81 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 2007.46 kcal; Białko ogółem: 69.76 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2258.85 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-28 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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 mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</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			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)				
	Obiad	Sonda Ob- koperkowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- koperkowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biskvity b/m 30 g (<u>GLUPSZ, 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>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: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 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 Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek po grecku 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2228.72 kcal; Białko ogółem: 136.49 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.80 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.37 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.94 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1767.11 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1578.25 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 186.42 g; W tym cukry: 36.48 g; Błonnik pok.: 11.98 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2153.29 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2249.89 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 379.40 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 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	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy mm 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pieczarkowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy mm 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		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: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1767.27 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 39.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1243.08 kcal; Białko ogółem: 46.90 g; Tłuszcz: 36.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 187.42 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 13.64 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 1836.99 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2372.69 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-30 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 150 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>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	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</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		Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/m 30 g (<u>GLUPSZ, 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>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>) 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1354.90 kcal; Białko ogółem: 32.29 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; W tym cukry: 5.41 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1753.96 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; W tym cukry: 18.92 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1156.06 kcal; Białko ogółem: 38.54 g; Tłuszcz: 31.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 185.61 g; W tym cukry: 49.06 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1816.92 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1908.80 kcal; Białko ogółem: 71.23 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 32.29 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 7.17 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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			Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Sonda Ob- solferino JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- solferino JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 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	Solferino () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Szpinaak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Solferino () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinaak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Krokiety ziemniaczane () 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szpinaak (liście) 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	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</u>)			Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ośł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ośł.niejad 30 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ośł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2172.73 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 217.34 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2173.77 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 231.27 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1732.74 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 34.68 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g; W tym cukry: 16.42 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1338.20 kcal; Białko ogółem: 60.59 g; Tłuszcz: 35.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 198.03 g; W tym cukry: 27.35 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1970.43 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; W tym cukry: 35.39 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2431.79 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 32.54 g; Błonnik pok.: 37.01 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2025-01-01 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>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	Ryż na mleku 150 ml (<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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- selerowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- selerowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 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 seler a () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy () 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Krem z seler a () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Krem z seler a () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvoty b/m 30 g (<u>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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2312.47 kcal; Białko ogółem: 143.11 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 245.10 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 2195.93 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 235.41 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1699.33 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 32.05 g; Kw. tł. nasy.: 6.29 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; W tym cukry: 16.42 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1321.45 kcal; Białko ogółem: 64.29 g; Tłuszcz: 30.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 208.22 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1814.58 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1865.80 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 6.45 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą kiszona i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Banan 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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 lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2047.26 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 202.67 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1767.27 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 39.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1449.63 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 207.88 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 1921.38 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 281.18 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2293.39 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.95 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: 0.46 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 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>) 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 Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Niespodzianka 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 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	Kalafiorowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.56 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2206.57 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.80 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1743.56 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 35.45 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; W tym cukry: 16.42 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1317.25 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz: 38.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 191.07 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 14.54 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1951.44 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2355.35 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2025-01-04 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g 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			Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 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>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera z jogurtem () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</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>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1720.94 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 7.82 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; W tym cukry: 16.92 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1267.60 kcal; Białko ogółem: 56.70 g; Tłuszcz: 35.43 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 2001.87 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2188.18 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 9.74 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 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>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)							
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.05 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1719.64 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 34.82 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; W tym cukry: 16.92 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1148.85 kcal; Białko ogółem: 49.29 g; Tłuszcz: 34.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 163.57 g; W tym cukry: 21.80 g; Błonnik pok.: 11.30 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 1700.09 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 263.27 g; W tym cukry: 30.23 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2171.24 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

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,