

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Platki 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 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,)	Platki 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> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	I i SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)							Galaretką o smaku cytrynowym 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Sos bazylowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Sos bazylowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Sos bazylowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Sos bazylowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos bazylowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Sos bazylowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)							Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)
	Kolejacja	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> ,) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska 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 Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szyńska 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> ,) Szyńska Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2103.53 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2145.36 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2148.64 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1955.10 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 22.75 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2177.89 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 26.72 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2261.51 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2190.90 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2180.47 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II SN				Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g
	PD				Sok pomidorowy 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka 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 Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata 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>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2082.92 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2056.33 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2198.99 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 45.61 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2060.33 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2086.54 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2230.79 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2494.38 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2183.76 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU PSZ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU JYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
	II śN					Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	
	PD					Kefir 2% tł 200 ml (MLE)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) 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 JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU JYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU JYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g (RYB.) 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 JYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	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 JYT.) 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: 2087.03 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1908.46 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 286.60 g; W tym cukry: 28.92 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2178.36 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2088.38 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 33.16 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2197.46 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 31.09 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2226.27 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2250.77 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2308.19 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-23 czwartek	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.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>)	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 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 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 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 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>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2370.65 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 36.11 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2239.34 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 322.13 g; W tym cukry: 30.95 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2187.30 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; W tym cukry: 36.48 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2060.47 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2131.52 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2219.10 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2366.65 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2113.03 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 6.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-24 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 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza manna na mleku 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 25 g 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 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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 25 g 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 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	II SN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g		Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Krem z zielonych warzyw *) 250 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt				Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 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> ,) Salata 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> ,) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2290.76 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2098.91 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2194.21 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2004.08 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2074.71 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 305.02 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2253.61 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2327.19 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 5.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-25 sobota	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>) Paszтет 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 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 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 Paszтет 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет 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>) Paszтет 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>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) 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 ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz. 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz. 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz. 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2391.94 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2339.77 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2115.54 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2319.06 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2224.87 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2174.94 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2437.60 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2440.12 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Ser żółty 60 g (MLE .) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Ser żółty 60 g (MLE .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE .) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE .) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE .) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Ser żółty 60 g (MLE .) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II SN				Maślanka 150 ml (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 Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	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 pasteryzowany 0,33l 1 szt
PN	Wartość energetyczna: 2474.25 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 92.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 36.64 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2472.98 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 289.17 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2479.60 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2308.57 kcal; Białko ogółem: 138.94 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 283.64 g; W tym cukry: 45.14 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2422.67 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2539.00 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2596.10 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2580.38 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II ŚN				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Salata zielona 5 g			Mandarynka 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Racuchy z twarogiem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g
PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1874.42 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1869.87 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1946.34 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 4.84 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: 1982.30 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 23.54 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2005.74 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2073.43 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2322.53 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 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>) 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/p 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>) 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/p 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 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 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/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II SN					Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 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 Szpinał (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>) Szpinał (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>) Szpinał (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 Szpinał (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	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>) Szpinał (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 Szpinał (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 Szpinał (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 Szpinał (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)			Galaretka 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>) Ketchup 10 g (<u>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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.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: 2382.44 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; W tym cukry: 32.00 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2362.74 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 28.33 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2251.94 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.00 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: 2283.74 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2481.62 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; W tym cukry: 35.54 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2277.54 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 367.19 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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 wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt 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</u> , <u>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 wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>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 wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE</u> , <u>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 wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,
II ŚN				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> , Salata 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> , Salata zielona 5 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
Obiad	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,	Krem z cukinii () 250 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii () 250 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Salata 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	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> , Salata 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> , Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2361.89 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2189.04 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2284.89 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 89.44 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2079.21 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 310.65 g; W tym cukry: 35.95 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2227.58 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2316.69 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 386.85 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2367.29 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2328.67 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 1 Podstawowa	KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPII 2 Łatwo strawna	KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa z młkiem/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 młkiem/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 młkiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z młkiem/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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z młkiem/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 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa z młkiem/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 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 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>)	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 łopatką 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 łopatką 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 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 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 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 () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 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	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
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z 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 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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> ,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-01-30 czwartek		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
		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; Blonnik 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; Blonnik pok.: 31.57 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 46.70 g; Blonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.91 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; Blonnik 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: 334.00 g; W tym cukry: 32.11 g; Blonnik pok.: 28.13 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2295.99 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 47.30 g; Blonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.35 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; Blonnik 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; Blonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.66 g;
Śniadanie		Zacierka 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 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka 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 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, MLE</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 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 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka 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 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka 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>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
II SN					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 Szpinał 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>) Szpinał 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 b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</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) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinał 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>) Szpinał 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 салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g
PN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		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: 2345.61 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 85.44 g; Blonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2169.96 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; W tym cukry: 78.66 g; Blonnik pok.: 31.69 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2342.58 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; W tym cukry: 83.79 g; Blonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.19 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; Blonnik 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; Blonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2401.98 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 84.51 g; Blonnik pok.: 29.67 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2475.65 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 86.10 g; Blonnik pok.: 36.06 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2346.82 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 101.33 g; Blonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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/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
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Platki 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	Platki 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>)	Platki 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 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	Platki 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	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żółdków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żółdków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g 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 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 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: 2106.34 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 1975.61 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; W tym cukry: 33.17 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2154.89 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2038.54 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2092.62 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2125.14 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2304.41 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; W tym cukry: 35.49 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2209.66 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna 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>) 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>) Salata 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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Bulka 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 Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 20 g
	II SN				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 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 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 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 () 250 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>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml 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>) Salata 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>) Salata zielona 5 g			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			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	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		
		Wartość energetyczna: 2230.24 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2138.00 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 301.72 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 1992.11 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2041.87 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2093.92 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2051.51 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2157.96 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2199.38 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 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 Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 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 Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, 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			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2133.27 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 232.33 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 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: 2264.18 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1884.99 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 298.61 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2109.64 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.32 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 160 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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: 1767.22 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 39.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2329.75 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2046.15 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2048.13 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 271.57 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-22 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 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 Pasta z fasoli 80 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 160 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 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: 1354.90 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: 1730.25 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.22 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; W tym cukry: 17.30 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2427.13 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2103.79 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2273.27 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 359.64 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 7.08 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Vegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 160 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 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 () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasztotto 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>) Kasztotto 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/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 50 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 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		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 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: 1730.30 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 6.69 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; W tym cukry: 16.92 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2436.23 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 41.09 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1841.62 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 256.84 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2288.60 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-24 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 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z zielonych warzyw *() 250 ml (<u>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 oprószyany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószyany 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			Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 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: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2022.34 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2264.31 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 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 udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek po grecku 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przeciw owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		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: 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: 2246.10 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2005.87 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2082.05 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 8.41 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-26 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 300 ml (<u>MLE.</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 brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 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: 2579.21 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2245.43 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2376.55 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 37.41 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 100 g Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Mandarynka 150 g		
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami 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 udzca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzynna 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 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kapuśniak z kapusty 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	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 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		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 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: 2066.10 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1818.33 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 284.72 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1936.80 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; W tym cukry: 44.29 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 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-żytyni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 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-żytyni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- solferino JPII () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- solferino 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 udzka kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytyni 50 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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytyni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytyni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 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: 2394.02 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1954.80 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2389.54 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 389.09 g; W tym cukry: 34.03 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 7.04 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-29 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</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 wanilinowym 160 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- grysikowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa () 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	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 cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z cukinii () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z cukinii () 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			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2174.73 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 218.37 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2174.97 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 231.88 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 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: 2492.91 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1847.97 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2028.60 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 95.72 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 6.88 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-01-30 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 300 ml (<u>MLE.</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 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 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>) Salata 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 JPII () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami 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	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) 200 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>) 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 kiszoną 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/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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, SO2.</u>) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt	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 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Salata 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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2025-01-30 czwartek		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
		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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2519.42 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 52.43 g; Blonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1926.88 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; W tym cukry: 83.49 g; Blonnik pok.: 21.40 g; Sól: 6.57 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; Blonnik 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: 0.48 g; Blonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;
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 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka 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>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>)	Ryz 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>) Ryz 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 udzca kurczaka 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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>)	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>)	Ryz na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PD				Biskvoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
Kolaça		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 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	Ryz 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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2355.95 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 56.69 g; Blonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1948.44 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 91.25 g; Blonnik pok.: 29.14 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2349.35 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 86.77 g; Blonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.05 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; Blonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona		KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> .)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> .) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Kawa z mlekiem/p b/c 180 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>SEL</u> .)	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ryż na sytko 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 udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u> .) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Kasza jaglana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Kasza jaglana na sytko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> .) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> .)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u> .)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> .) Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Salata zielona 20 g Salatka 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 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: 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: 2245.62 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 1942.44 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 299.12 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2207.65 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 34.73 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 10.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2025-02-02 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 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 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 Salata 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>) Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g				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 udzka kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem () 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, brokul)* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g				
	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: 2.64 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: 2116.56 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 1718.09 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 42.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 268.27 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2189.24 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;		

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,