

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2064.23 kcal; Białko ogółem: 59.37 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1995.95 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 306.68 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 10.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2097.94 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2087.05 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 150 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2338.07 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2154.58 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 150 g ( <b>SEL.</b> )
	PD		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2160.49 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2095.88 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( <b>)</b> 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( <b>)</b> 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( <b>)</b> 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2098.83 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2060.05 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 7.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wedz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2157.44 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2194.34 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; W tym cukry: 27.08 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 10.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1974.20 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 281.37 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1932.61 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 249.34 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1997.99 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2066.29 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.51 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1819.48 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1953.17 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 257.18 g; W tym cukry: 27.96 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2200.41 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2193.93 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2158.63 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2170.89 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 5.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2245.77 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1990.33 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 284.88 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLUPSZ. JAJ. SOJ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Buraczki oprószane ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. ( ) 100 g ( <b>GLUPSZ. SOJ. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta. ( ) 100 g ( <b>GLUPSZ. SOJ. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1983.96 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2069.77 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 6.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2026.68 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2165.99 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 307.61 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.53 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,