

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-13 poniedziałek	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami* () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
	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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2228.09 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1940.23 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-14 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 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> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1870.90 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1897.04 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 291.28 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>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> ) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 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 makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy. () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g 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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2110.92 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2175.72 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 10.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-16 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1984.78 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1828.84 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 265.85 g; W tym cukry: 29.94 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 6.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna 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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 10 g 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> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2136.28 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2121.33 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-18 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</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	Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</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	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2054.06 kcal; Białko ogółem: 62.03 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2130.65 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-19 niedziela	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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2358.88 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 281.85 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2329.07 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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	Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Solferino ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek ( ) b/c 150 g
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <b>MLE.</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> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2106.87 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 5.58 g;		Wartość energetyczna: 1916.54 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 4.73 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-21 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ) 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, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PZ	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2110.63 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2022.13 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</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
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE,</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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2010.11 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1816.61 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 272.20 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-23 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 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> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2141.13 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1902.84 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; W tym cukry: 33.58 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata Zielona 5 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2135.25 kcal; Białko ogółem: 65.33 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2020.29 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 6.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-25 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )
	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1918.15 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2045.67 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-26 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1893.49 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 279.82 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1699.33 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 243.84 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.43 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,