

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-11 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SOJ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ,) 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: 2100.42 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2109.12 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 10.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-13 czwartek	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (.) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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*(.) 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2121.28 kcal; Białko ogółem: 65.65 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2106.33 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 281.72 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-15 sobota	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/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2196.15 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 99.33 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2168.74 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2110.47 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 45.45 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: 1920.14 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 47.68 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-18 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 Jabłko 1 szt 1 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 Sopocka 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
	PN	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: 2007.13 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-20 czwartek	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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 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>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)	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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-21 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 Arbuz 150 g 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>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce 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		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>) 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	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2198.95 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 111.42 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2128.99 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-22 sobota	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>) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	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, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, 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: 2022.15 kcal; Białko ogółem: 66.71 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2030.67 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-23 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>) Połędwica Sopocka 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 jablko 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 JEĆZ - 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,