

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2157.94 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2043.13 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2099.02 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-09 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 pieczone 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>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa 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
	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	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1809.48 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1835.61 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1868.70 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-10 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.) Połędwica Sopotcka 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.) Połędwica Sopotcka 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	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 młode gotowane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1984.49 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2001.19 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 267.91 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 1914.30 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	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 naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/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;	Wartość energetyczna: 1836.34 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2079.48 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 102.90 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2064.53 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 270.07 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2022.32 kcal; Białko ogółem: 64.80 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ogórek świeży 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ogórek świeży 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2106.21 kcal; Białko ogółem: 63.14 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2078.80 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1926.21 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 317.30 g; W tym cukry: 105.13 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-14 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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>) 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	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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2284.08 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 263.15 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2254.27 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 244.68 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2217.33 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-15 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, 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
	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2065.09 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1899.80 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 1930.98 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 5.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-16 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>) Polędwica 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 Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	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. 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 kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. 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 kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 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>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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>) Polędwica 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2290.65 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2187.15 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2111.11 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 367.57 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1935.31 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1741.81 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 253.50 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 1754.73 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		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;	Wartość energetyczna: 1950.77 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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 Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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	Kalafiolorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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	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 Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2076.15 kcal; Białko ogółem: 69.48 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 100.30 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2006.19 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 280.86 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1990.81 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 5.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-20 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 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. 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>)	Ziemniaczana () 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
	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	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g 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;	Wartość energetyczna: 2293.06 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 381.18 g; W tym cukry: 106.53 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 10.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-07-21 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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 młode 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 młode 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	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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>) Kiełbasa 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1818.69 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 261.12 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1624.53 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 225.14 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1793.18 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 6.60 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,