

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2109.41 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2057.53 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2010.26 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-17 wtorek	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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.)	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Twarożek 60 g (MLE.) 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	Twarożek 60 g (MLE.) 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	Twarożek 60 g (MLE.) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2104.34 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2093.45 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2120.10 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2211.07 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2045.71 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1984.16 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 40.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-19 czwartek	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.)
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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	Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1882.72 kcal; Białko ogółem: 55.69 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1809.76 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; W tym cukry: 36.61 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1863.16 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-20 piątek	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.) Dżem 50 g Sliwka 180 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sliwka 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) 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 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.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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: 2155.17 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 111.69 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2116.39 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2061.32 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wedz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2124.74 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 300.81 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2161.64 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 271.15 g; W tym cukry: 25.85 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2130.57 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1942.73 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1906.81 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 245.98 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2059.24 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; W tym cukry: 59.14 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-23 poniedziałek	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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2222.05 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2166.14 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 37.51 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2060.05 kcal; Białko ogółem: 60.23 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy. () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1866.48 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 289.70 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2000.17 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 269.08 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1771.08 kcal; Białko ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 41.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 292.33 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	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.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g	Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g	Sałata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2170.12 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 331.80 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2163.64 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2201.48 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-26 czwartek	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.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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	Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2080.71 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2122.34 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1834.30 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)
	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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2253.27 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2067.49 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2118.53 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-28 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLUPSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</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 Jabłko 150 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1836.74 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 40.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1922.56 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1912.44 kcal; Białko ogółem: 62.23 g; Tłuszcz: 41.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1958.50 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2061.81 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 1843.61 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 39.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 6.34 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,