

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u> ) 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, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 60 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2079.84 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2112.80 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 44.56 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2029.53 kcal; Białko ogółem: 62.87 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2048.00 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2018.85 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 7.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2145.88 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 8.86 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 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> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki ( ) 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki ( ) 150 g ( <u>MLE,</u> )	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g
	PD		Maślanka 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Sałatka jarzynowa ( ) 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</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	Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</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	Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1926.12 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1917.77 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1932.69 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Sliwka 180 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sliwka 180 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) 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: 2214.03 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2169.12 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2107.49 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-16 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> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wedz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, 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, 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, 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, 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, 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, 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Papryka świeża 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Papryka świeża 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g 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: 1946.27 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 245.17 g; W tym cukry: 34.46 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 6.91 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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: 2215.65 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2150.69 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 37.15 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 10.84 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-19 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 Bitka z szynki wieprzowej 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 Szynka wieprzowa gotowana 70 g 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 Szynka wieprzowa gotowana 70 g 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		Podpiomyki 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: 1948.25 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2003.51 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1774.41 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biskopki b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Paprykarz szcześciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2200.72 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2265.73 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2237.19 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 5.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński ( ) -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński ( ) -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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	Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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	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: 2093.53 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 5.36 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 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, 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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, 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, JAJ, MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR,</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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR,</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, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</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: 2304.55 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2154.54 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2141.70 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 5.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
		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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2024-11-24 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1941.94 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2045.25 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 29.64 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,