

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-06 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>) Dynia 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		Podpłomyki 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-07 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 kiszony 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 kiszony 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	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 ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) 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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2029.57 kcal; Białko ogółem: 62.88 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1976.84 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1945.28 kcal; Białko ogółem: 65.44 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-08 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.) Mandarynka 150 g 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.) Mandarynka 150 g 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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, SOJ.) 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.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g 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 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka 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 Sopotcka 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- gruszka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2110.98 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1986.76 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-09 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce 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	Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce 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	Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce 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: 2033.78 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2025.44 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2040.35 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-10 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 Mandarynka 150 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,) Mandarynka 150 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) 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 Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)	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 Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
	PD		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR,) 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) 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: 2193.37 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2128.12 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2105.19 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-11 sobota	Sniadanie	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 2% tł 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: 2143.64 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 266.65 g; W tym cukry: 19.55 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2130.62 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-12 niedziela	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.) Papryka świeża 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 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.) Papryka świeża 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)	
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1962.73 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1966.27 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 249.17 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2079.24 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-13 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 kiszony 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 kiszony 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (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 2% tł 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: 2294.59 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 397.27 g; W tym cukry: 115.59 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2132.73 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 316.57 g; W tym cukry: 30.47 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 60.20 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 402.07 g; W tym cukry: 117.90 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-14 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/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos pietruszkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos pietruszkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 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	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		
	Wartość energetyczna: 1904.43 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 284.14 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1959.69 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 259.82 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1730.59 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-15 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 Banan 1szt. 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 Jabłko 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,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SO2,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 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 szcześciński 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 kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB,) 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: 2271.20 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2218.23 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2224.43 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 94.11 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 5.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-16 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: 2086.76 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1840.35 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka 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,) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (MLE,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Pomidor 50 g 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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2291.09 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2123.08 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2135.74 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-18 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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, MLE, 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, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1832.39 kcal; Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1918.20 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1908.08 kcal; Białko ogółem: 61.77 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 336.37 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-01-19 niedziela	Sniadanie	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.) Rzodkiew biała 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.) Rzodkiew biała 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, 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, 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, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g 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: 1953.27 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2056.58 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 285.64 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 1830.78 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 35.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 306.40 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.42 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,