

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2320.59 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2216.44 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2069.92 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1857.10 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1837.16 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 274.52 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 1900.66 kcal; Białko ogółem: 73.46 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 6.35 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b><u>RYB, SOJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b><u>RYB, SOJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <b><u>RYB,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2046.04 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2065.72 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; W tym cukry: 39.33 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2025.79 kcal; Białko ogółem: 70.80 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.87 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )	Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b><u>SEL, GLU JĘCZ,</u></b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b><u>SEL, GLU JĘCZ,</u></b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałatka jarzynowa () 80 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2078.96 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1875.46 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; W tym cukry: 30.01 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1882.96 kcal; Białko ogółem: 67.64 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 6.44 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2113.31 kcal; Białko ogółem: 64.66 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2158.52 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 282.04 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2051.12 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2185.35 kcal; Białko ogółem: 64.00 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2157.94 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2011.75 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.79 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2358.88 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 281.85 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2329.07 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2292.13 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.29 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 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 z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2053.54 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1901.54 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1930.63 kcal; Białko ogółem: 64.00 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.23 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	
2025-03-25 wtorek	<b>Śniadanie</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> ) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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 Banan 1szt. 1 szt	
	<b>II ŚN</b>	Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g		
	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<b>PD</b>		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2286.30 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 376.69 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2160.16 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2116.28 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.68 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1991.28 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1821.40 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 41.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 1834.32 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 36.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.63 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> )	Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u></b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )
		Wartość energetyczna: 2170.70 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2035.93 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 37.99 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka 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> ) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 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 cebulą i koperkiem 60 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2201.96 kcal; Białko ogółem: 70.03 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2120.03 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 291.08 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2082.82 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.81 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2134.77 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2054.59 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2316.98 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 106.98 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 10.24 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		
	Wartość energetyczna: 1990.25 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1784.82 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 259.28 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1906.22 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 39.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.60 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,