

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</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>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</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>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2333.39 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 8.50 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1869.90 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 5.94 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-16 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</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>MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</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>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</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>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2058.84 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 10.61 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2082.79 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1901.25 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; W tym cukry: 33.04 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1908.74 kcal; Białko ogółem: 67.79 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 293.81 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna 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 60 g Jabłko pieczone 150 g 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g 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 jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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: 2144.79 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 106.48 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2163.69 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 31.10 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet jarski () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PD		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Mix sałat 20 g 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 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 (dorsz) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2162.98 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2132.62 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2102.71 kcal; Białko ogółem: 68.09 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 5.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Chrzan ze śmietaną 10 g ( <b>MLE, SO2.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa kminkowa Ojca Grzegorza-gruborozdrobnioniona, wędzona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2208.96 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 352.15 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 1873.34 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2117.46 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka wykwitna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</b> )
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
	Kolacja	Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2428.98 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 94.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2220.47 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2223.43 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.23 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron drobny 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron drobny 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g 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 twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2132.40 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 372.17 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1921.77 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1950.86 kcal; Białko ogółem: 64.36 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 5.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-23 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ<sub>i</sub></b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>i</sub></b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></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<sub>i</sub></b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>i</sub></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>i</sub></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<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>i</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2004.08 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.13 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</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>MLE.</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>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2183.50 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.76 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kalafiolorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2214.76 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 355.88 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.52 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2147.57 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 9.64 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka schabowa 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kapusta zasmażana () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		
		Wartość energetyczna: 1961.66 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 290.29 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.03 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 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,