Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2464.52 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 392.10 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2406.29 kcal; Białko ogółem: 71.68 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2330.05 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 8.08 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2091.44 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2037.04 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1975.68 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 50.36 g; Sól: 6.81 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-02 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE.***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos pietruszkowy. () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos pietruszkowy. () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos pietruszkowy. () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Paprykarz szczeciński 70 g (***RYB, SOJ.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Paprykarz szczeciński 70 g (***RYB, SOJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2151.87 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2062.92 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; W tym cukry: 52.79 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2131.38 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 10.13 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2203.58 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2129.29 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2110.03 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 6.38 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 60 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 60 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy. () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy. () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2375.69 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 397.57 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2361.55 kcal; Białko ogółem: 71.25 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 403.87 g; W tym cukry: 94.03 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2341.99 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.13 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 80 g Pasztet z soczewicy () 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 80 g Pasztet z soczewicy () 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2248.32 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2071.43 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2280.25 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 8.43 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 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 () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2652.64 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2494.39 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2501.18 kcal; Białko ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 6.85 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i papryki 80 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i papryki 80 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2299.02 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 386.12 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2246.58 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2298.19 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 397.00 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 5.30 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2335.32 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2167.32 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2081.93 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 337.97 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE.***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE.***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE.***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2305.86 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2081.93 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2487.04 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2341.81 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2349.75 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 9.59 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2444.57 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 409.51 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2336.60 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 403.38 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2242.65 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 6.62 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***)	Ziemniaczana ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***)
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2041.08 kcal; Białko ogółem: 69.00 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2172.22 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2162.66 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 10.08 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2232.42 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1949.74 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1958.25 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 311.12 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 6.64 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,