Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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	
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (***RYB, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (***RYB, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 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 Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Biszkopty b/m 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)
		Wartość energetyczna: 2309.48 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 376.17 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2277.07 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2522.21 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 430.45 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 10.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (***GLU PSZ,***)	Solferino () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Biszkopty b/m 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)
	Kolacja	Twarożek 60 g (***MLE,***) 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	Twarożek 80 g (***MLE,***) 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	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2198.65 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2212.22 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2530.22 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 410.41 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.02 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) 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,***) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN			Mandarynka 150 g
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z chrzanem () 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	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,***) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 lodowa 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2488.84 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2120.09 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 364.23 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2310.59 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 399.03 g; W tym cukry: 110.45 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.88 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) 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,***) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Herbatniki 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g	
	PD			Maślanka 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Sałatka jarzynowa () 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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	Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (***MLE, SEL,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_ ***może zawierać: MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2363.90 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2371.76 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2672.76 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 407.65 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.06 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 50 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	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,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 150 g
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)	
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2469.95 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 402.86 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2323.57 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2561.45 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 416.46 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.27 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (***SOJ,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) 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,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN			Wafelki 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2423.24 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 356.66 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2256.79 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2672.39 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.82 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 80 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) 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,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) 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	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) 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	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2246.76 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2146.83 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2441.33 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 8.50 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-16 poniedziałek	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.***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ.***) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE.***) Chleb 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	
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (***MLE.***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (***MLE.***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	
	PD			Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ.***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Ser żółty 50 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2357.35 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 398.69 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2262.25 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 410.36 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2473.75 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 452.51 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Papryka świeża 80 g 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (***SOJ,***) 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	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (***MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2133.52 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2037.29 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2237.09 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.03 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-18 środa	Śniadanie	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,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 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,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	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,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Biszkopty b/m 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ,***)
	Kolacja	Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (***RYB,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2459.85 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2525.36 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 432.87 g; W tym cukry: 94.61 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2681.15 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 446.41 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 7.93 g;

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN			Mandarynka 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (***SEL,***)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński () -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g	
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Pasztet z fasoli () 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2479.37 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 382.31 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2129.56 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2297.06 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-20 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 Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)	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 Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)	
	II ŚN			Herbatniki 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) 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	Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) 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	
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Pomidor 30 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,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2571.16 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 419.33 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2359.34 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 395.13 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2700.34 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 451.53 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-21 sobota	Śniadanie	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,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Maślanka 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2185.97 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 373.99 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2279.24 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Dziecięca
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,***)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	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,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 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,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2308.79 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 383.50 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2186.29 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2607.19 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 445.49 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.29 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,