

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-04, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 120 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 35 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2516.25 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 400.06 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2400.83 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2924.54 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 45.01 g; Węglowodany ogółem: 417.34 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 53.03 g; Sól: 10.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ, MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2513.70 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2418.25 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2890.05 kcal; Białko ogółem: 143.89 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 13.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 3089.99 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 101.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 448.54 g; W tym cukry: 91.84 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2450.36 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3188.33 kcal; Białko ogółem: 140.27 g; Tłuszcz: 100.99 g; Kw. tł. nasy.: 49.52 g; Węglowodany ogółem: 456.97 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 52.49 g; Sól: 13.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Sałatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Sałatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2917.53 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 106.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2645.59 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 87.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 3213.03 kcal; Białko ogółem: 140.43 g; Tłuszcz: 116.52 g; Kw. tł. nasy.: 49.32 g; Węglowodany ogółem: 424.85 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sól: 10.42 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-08, piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2820.59 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 414.37 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2571.43 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 124.06 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3056.61 kcal; Białko ogółem: 147.80 g; Tłuszcz: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 408.39 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 48.09 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2702.66 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 91.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2473.52 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 3127.75 kcal; Białko ogółem: 150.61 g; Tłuszcz: 107.08 g; Kw. tł. nasy.: 50.75 g; Węglowodany ogółem: 416.19 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 51.42 g; Sól: 12.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2860.41 kcal; Białko ogółem: 141.49 g; Tłuszcz: 103.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2677.83 kcal; Białko ogółem: 145.04 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 3190.50 kcal; Białko ogółem: 176.31 g; Tłuszcz: 116.22 g; Kw. tł. nasy.: 53.17 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 10.50 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 120 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2749.31 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 95.66 g; Kw. tł. nasy.: 46.13 g; Węglowodany ogółem: 401.76 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2535.05 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 115.76 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2903.56 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 9.95 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2346.98 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2372.00 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2920.68 kcal; Białko ogółem: 137.98 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 46.56 g; Sól: 11.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 120 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 120 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 120 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2794.06 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 399.23 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2671.09 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 3136.73 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 460.56 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 53.72 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2628.82 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2371.38 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2963.78 kcal; Białko ogółem: 131.97 g; Tłuszcz: 103.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 394.22 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 10.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN			Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 3009.69 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 420.72 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2461.79 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3060.38 kcal; Białko ogółem: 136.58 g; Tłuszcz: 108.26 g; Kw. tł. nasy.: 49.61 g; Węglowodany ogółem: 409.94 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2441.36 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2396.70 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2884.27 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 48.51 g; Węglowodany ogółem: 413.07 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 10.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2671.83 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2473.57 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2937.61 kcal; Białko ogółem: 149.45 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 11.08 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,