

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szprót w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 35 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2506.07 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2418.86 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2921.57 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 417.58 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 53.11 g; Sól: 10.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ,</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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ,</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2521.70 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.39 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: 2898.05 kcal; Białko ogółem: 143.89 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 46.48 g; Węglowodany ogółem: 392.56 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 11.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-29 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 3076.38 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 110.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2447.50 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3182.48 kcal; Białko ogółem: 141.94 g; Tłuszcz: 100.57 g; Kw. tł. nasy.: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 454.82 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 51.84 g; Sól: 12.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-30 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 ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 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 ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 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	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 wykwiwna z olejem b/c 200 g 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 wykwiwna z olejem b/c 100 g 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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 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: 2802.43 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2571.60 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 3085.33 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 108.28 g; Kw. tł. nasy.: 48.07 g; Węglowodany ogółem: 412.80 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-31 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 Banan 1szt. 1 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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: 2857.32 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 424.83 g; W tym cukry: 129.92 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2496.79 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; W tym cukry: 120.89 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 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> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) 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	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) 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
	PN			Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2577.15 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2348.02 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 3002.24 kcal; Białko ogółem: 142.22 g; Tłuszcz: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 51.40 g; Sól: 12.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-02 niedziela	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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 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> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <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> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 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> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</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> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2835.05 kcal; Białko ogółem: 141.25 g; Tłuszcz: 102.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.68 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: 3181.81 kcal; Białko ogółem: 176.19 g; Tłuszcz: 115.67 g; Kw. tł. nasy.: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 10.77 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 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> ) Ser żółty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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> ) Ser żółty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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: 2603.32 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 46.12 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2181.61 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2757.57 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 392.78 g; W tym cukry: 36.69 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 9.95 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-04 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> ) Bulka 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 gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</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 gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</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 gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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 z/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 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: 2342.58 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2367.60 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2928.88 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 11.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ,) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,) Paprykarz szczeciński 120 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ,) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <u>SOJ</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> ,) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <u>SOJ</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</u> , <u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2815.90 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 402.60 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2576.20 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 3041.84 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 433.42 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 49.47 g; Sól: 10.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ. MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) 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 ( <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> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</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> ) Twarożek 120 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2644.82 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2379.38 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2979.78 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 395.90 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-07 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 Banan 1szt. 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 Banan 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 sałatą ( 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 JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 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 JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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: 3031.45 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 452.23 g; W tym cukry: 127.56 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2580.79 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 128.39 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3025.35 kcal; Białko ogółem: 144.33 g; Tłuszcz: 101.05 g; Kw. tł. nasy.: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 409.30 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 48.92 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) 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</u> , <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <u>SOJ</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> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <u>SOJ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )
		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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 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> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 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> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2775.34 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 407.51 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2646.94 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 383.94 g; W tym cukry: 114.04 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2965.03 kcal; Białko ogółem: 148.57 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 49.05 g; Węglowodany ogółem: 408.05 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 46.38 g; Sól: 10.69 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,