

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-16 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) 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 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	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> ) Kalańfort gotowany* 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> ) Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 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> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g ( <b>RYB, 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 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g ( <b>RYB, 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: 2369.69 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2402.36 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2852.28 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.86 g; Węglowodany ogółem: 398.78 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 47.31 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</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> ) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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 Sałata zielona 35 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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: 2532.34 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2424.09 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2882.85 kcal; Białko ogółem: 142.72 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 47.20 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 11.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-18 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> ) Śliwka 120 g	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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 120 g
	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 gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 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 gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 3026.70 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 108.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 414.60 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 12.10 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: 3134.94 kcal; Białko ogółem: 140.84 g; Tłuszcz: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 49.22 g; Węglowodany ogółem: 446.04 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 50.10 g; Sól: 12.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-19 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> ) Papryka świeża 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 zielona 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 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> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 200 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka wykwintna 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 soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Sałatka jarzynowa () 100 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 () 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) 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: 2845.87 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 107.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 393.86 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2580.08 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 3135.45 kcal; Białko ogółem: 131.02 g; Tłuszcz: 106.77 g; Kw. tł. nasy.: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 437.64 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 51.69 g; Sól: 10.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-20 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 Śliwka 120 g 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 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Śliwka 120 g 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g ( <b>JAJ, GOR,</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> ) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzonna, parzona z wodą dodaną. 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g ( <b>JAJ, GOR,</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: 2909.89 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 97.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 411.27 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2571.62 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; W tym cukry: 124.63 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 3138.17 kcal; Białko ogółem: 150.63 g; Tłuszcz: 112.58 g; Kw. tł. nasy.: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 403.97 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 48.76 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-21 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> ) 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> ) 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: 2559.91 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 12.58 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-22 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 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 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-23 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 100 g	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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 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	Salata zielona 35 g 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> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 35 g Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 35 g Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 70 g ( <u>MLE,</u> ) 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: 2666.87 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2251.00 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2812.52 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 53.73 g; Węglowodany ogółem: 407.21 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 9.69 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-24 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> ) Ogórek świeży 100 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Ogórek świeży 100 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 wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</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	Salata zielona 35 g 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 35 g 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 35 g Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z twarogiem i sałatą (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: 2858.48 kcal; Białko ogółem: 137.02 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 11.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-25 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> ) Gruszka 1szt. 150 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> ) 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g 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 białej () 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 koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, 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, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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 koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, 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, 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> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 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: 2827.90 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 95.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 406.05 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 40.15 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: 3186.25 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 106.82 g; Kw. tł. nasy.: 44.36 g; Węglowodany ogółem: 444.98 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 50.32 g; Sól: 10.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-26 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> ) 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> ) 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 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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 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 sałata (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 naturalny 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> ) Twaróg 120 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg 120 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: 2567.78 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 93.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 8.04 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: 2958.74 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 104.36 g; Kw. tł. nasy.: 45.37 g; Węglowodany ogółem: 392.23 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-27 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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 JE CZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 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 JE CZ.</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 JE CZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 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 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> ) 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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 sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 3128.69 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 449.57 g; W tym cukry: 125.64 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 9.01 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: 3116.25 kcal; Białko ogółem: 145.76 g; Tłuszcz: 111.71 g; Kw. tł. nasy.: 50.55 g; Węglowodany ogółem: 405.99 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 48.35 g; Sól: 11.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-28 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> ) Ryż 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> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</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: 2430.08 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2306.82 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2833.64 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 48.17 g; Węglowodany ogółem: 402.14 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 49.47 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-29 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,