

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 15 g</p>
	Kolacja	<p>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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 g</p>	<p>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 Pomidor 100 g</p>	<p>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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 g</p>
	PN			<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2847.84 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 423.63 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2302.38 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 5.76 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2960.96 kcal; Białko ogółem: 137.37 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 51.30 g; Węglowodany ogółem: 415.13 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 12.00 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Pomidor 100 g 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (<u>SEL</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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (<u>SEL</u>)	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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (<u>SEL</u>)
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2751.20 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2298.38 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2886.50 kcal; Białko ogółem: 137.90 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 59.26 g; Węglowodany ogółem: 389.51 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 49.03 g; Sól: 9.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 35 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 35 g
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2407.18 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2372.05 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2947.10 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 105.59 g; Kw. tł. nasy.: 53.16 g; Węglowodany ogółem: 389.68 g; W tym cukry: 56.02 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 11.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzycza
2024-11-28 czwartek	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>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 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>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 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>) Twarożek z natką pietruszki 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			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salatka 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salatka 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2654.52 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2563.80 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 3048.70 kcal; Białko ogółem: 139.07 g; Tłuszcz: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 47.80 g; Węglowodany ogółem: 413.60 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 53.16 g; Sól: 12.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 15 g
	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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2875.41 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 401.85 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2676.01 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 134.07 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 3159.93 kcal; Białko ogółem: 149.10 g; Tłuszcz: 116.60 g; Kw. tł. nasy.: 54.38 g; Węglowodany ogółem: 403.68 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sól: 10.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzycza
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ogórek świeży 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 35 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2790.22 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 409.76 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2271.04 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 3157.88 kcal; Białko ogółem: 138.93 g; Tłuszcz: 106.44 g; Kw. tł. nasy.: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 436.87 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 10.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-01 niedziela	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 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>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
	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 kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa 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 kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2868.63 kcal; Białko ogółem: 133.14 g; Tłuszcz: 107.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.96 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2783.39 kcal; Białko ogółem: 146.17 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3276.72 kcal; Białko ogółem: 168.99 g; Tłuszcz: 123.56 g; Kw. tł. nasy.: 58.47 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 13.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 35 g	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>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 35 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 15 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g 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 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2431.70 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2310.97 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2794.99 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 50.36 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) 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 JEĆZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
	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 twarogu i makreli wędzonej** 120 g (<u>RYB, MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g (<u>RYB, MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2987.58 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 444.98 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2673.49 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 404.04 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 3382.38 kcal; Białko ogółem: 150.42 g; Tłuszcz: 117.52 g; Kw. tł. nasy.: 55.54 g; Węglowodany ogółem: 458.88 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 57.45 g; Sól: 9.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2709.53 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2654.41 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2947.53 kcal; Białko ogółem: 141.08 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kw. tł. nasy.: 53.03 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 11.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 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> Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u> Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u> Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</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> Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u> Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2624.59 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 372.61 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2555.47 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 3045.79 kcal; Białko ogółem: 138.08 g; Tłuszcz: 100.00 g; Kw. tł. nasy.: 47.43 g; Węglowodany ogółem: 419.93 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-06 piątek	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>) Powidła śliwkowe 50 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 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>) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa,wędzonna,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</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	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</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	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	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 cebulą i koperkiem 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2915.52 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 404.54 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2529.50 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 110.24 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 3104.41 kcal; Białko ogółem: 145.64 g; Tłuszcz: 110.89 g; Kw. tł. nasy.: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 11.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-07 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Salata zielona 35 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Salata zielona 35 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Salata zielona 35 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 15 g</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
PN			<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka.parzona w osłonce niejadalnej. 25 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2384.32 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 10.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2306.27 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2819.62 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 46.64 g; Węglowodany ogółem: 389.52 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 49.44 g; Sól: 12.89 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 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 Salata lodowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2737.92 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2384.19 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2913.49 kcal; Białko ogółem: 149.79 g; Tłuszcz: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 45.27 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 13.11 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,
SO2 - 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,