

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 15 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata 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.) 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 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) 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: 2536.79 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2476.43 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2939.79 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 103.67 g; Kw. tł. nasy.: 52.05 g; Węglowodany ogółem: 396.59 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 13.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	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		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 () b/c 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Karp smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Kompot z suszu 250 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	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: 3065.88 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 473.96 g; W tym cukry: 106.68 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 3030.72 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 479.46 g; W tym cukry: 128.89 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 3197.15 kcal; Białko ogółem: 163.09 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 474.90 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 54.09 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<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 Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 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>) Pomidor 15 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 Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	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 Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	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	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 Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałatka jarzynowa () 120 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 Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 3136.85 kcal; Białko ogółem: 138.46 g; Tłuszcz: 117.35 g; Kw. tł. nasy.: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 397.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 3003.53 kcal; Białko ogółem: 139.97 g; Tłuszcz: 103.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 391.89 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 3561.05 kcal; Białko ogółem: 175.44 g; Tłuszcz: 133.53 g; Kw. tł. nasy.: 59.64 g; Węglowodany ogółem: 442.12 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 54.54 g; Sól: 13.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	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 Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 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.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Ogórek konserwowy 100 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Ogórek konserwowy 100 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2624.11 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2566.48 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 3033.67 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 411.05 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 46.10 g; Sól: 12.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-27 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 Jabłko 1 szt 1 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 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 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>) Sałata 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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: 2742.69 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 395.76 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.25 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: 3027.21 kcal; Białko ogółem: 145.34 g; Tłuszcz: 105.90 g; Kw. tł. nasy.: 52.20 g; Węglowodany ogółem: 397.59 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 10.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-28 sobota	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 100 g
	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 Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 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>) Paszтет z soczewicy () 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2832.95 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 416.23 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2360.76 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3247.60 kcal; Białko ogółem: 140.23 g; Tłuszcz: 109.70 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 450.16 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 52.12 g; Sól: 10.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-29 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>) Jabłko 1 szt 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>) 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 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>) Cukinia pieczona 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 () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona 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>) 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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa 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 Pomidor 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 kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2693.08 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 367.88 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2420.66 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2907.89 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 12.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) 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: 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: 2319.16 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2803.18 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 50.37 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 20 g (MLE, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chrzan ze śmietaną 20 g (MLE, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 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.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g (RYB. MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g (RYB. MLE.) Ogórek świeży 100 g 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 Sałata 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-01 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Ogórek kiszony z cebulką 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 Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Dyńia duszona 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 Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców więprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Piersz 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>) Piersz 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2940.28 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 119.93 g; Kw. tł. nasy.: 49.04 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2811.42 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 386.59 g; W tym cukry: 117.48 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 3123.26 kcal; Białko ogółem: 153.13 g; Tłuszcz: 112.63 g; Kw. tł. nasy.: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 12.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 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>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 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>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU 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 soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 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>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łazanki z kapustą 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 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 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 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 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 ostrońce 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-03 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 Mandarynka 2 szt 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) 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 kiszonej 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 kiszonej 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: 2918.52 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.82 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: 3107.41 kcal; Białko ogółem: 145.94 g; Tłuszcz: 110.99 g; Kw. tł. nasy.: 50.49 g; Węglowodany ogółem: 404.68 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 47.34 g; Sól: 11.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne 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>) Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne 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>) Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			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	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna 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>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 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 żółty 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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa 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 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2591.71 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 101.68 g; Kw. tł. nasy.: 46.96 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2513.66 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 3027.00 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 118.84 g; Kw. tł. nasy.: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 49.44 g; Sól: 12.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twaróg półtusty 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	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 Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Twaróg półtusty 25 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 100 g 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 Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2552.11 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2376.29 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2905.59 kcal; Białko ogółem: 146.47 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 45.27 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 13.04 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,