

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem 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>) Sałata zielona 5 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g (<u>RYB</u>, <u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g (<u>RYB</u>, <u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g</p>
	PN			<p>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</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2394.69 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 378.12 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 9.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2402.36 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2880.95 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 405.21 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 10.74 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>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> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewrzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR</u> ,	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> , Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> , Sałata 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> , Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Surówka z kapusty pekińskiej 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> , Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u> , Pomidor 15 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> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor 100 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: 2532,34 kcal; Białko ogółem: 113,12 g; Tłuszcz: 78,14 g; Kw. tł. nasy.: 35,75 g; Węglowodany ogółem: 354,58 g; W tym cukry: 63,57 g; Błonnik pok.: 26,53 g; Sól: 10,67 g;	Wartość energetyczna: 2511,69 kcal; Białko ogółem: 121,94 g; Tłuszcz: 74,76 g; Kw. tł. nasy.: 36,34 g; Węglowodany ogółem: 342,88 g; W tym cukry: 73,22 g; Błonnik pok.: 20,85 g; Sól: 6,56 g;	Wartość energetyczna: 2982,64 kcal; Białko ogółem: 155,69 g; Tłuszcz: 96,05 g; Kw. tł. nasy.: 50,36 g; Węglowodany ogółem: 391,71 g; W tym cukry: 44,28 g; Błonnik pok.: 41,69 g; Sól: 10,16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Jabłko 1 szt 1 szt
	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	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g
	PN			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: 3161.90 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 109.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 447.56 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2566.50 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 406.72 g; W tym cukry: 127.67 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3156.75 kcal; Białko ogółem: 141.57 g; Tłuszcz: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 450.35 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 51.26 g; Sól: 12.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g
	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 biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) 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>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 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>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 70 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 70 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	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>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 70 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2926.67 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 107.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 395.41 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2684.98 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 3232.61 kcal; Białko ogółem: 140.16 g; Tłuszcz: 116.57 g; Kw. tł. nasy.: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 431.64 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 10.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Mandarynka 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 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>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 60g (<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>) Mandarynka 150 g
	II ŚN			Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5g (<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	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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60g (<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>) Papryka świeża 100 g
	PN			Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5g
		Wartość energetyczna: 2816.03 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 412.45 g; W tym cukry: 111.74 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2571.62 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; W tym cukry: 124.63 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 3056.39 kcal; Białko ogółem: 149.49 g; Tłuszcz: 103.55 g; Kw. tł. nasy.: 52.37 g; Węglowodany ogółem: 405.54 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 10.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata lodowa 35 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 35 g	Ryż 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 35 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g
	PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2560.75 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2348.86 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 3017.21 kcal; Białko ogółem: 143.72 g; Tłuszcz: 98.75 g; Kw. tł. nasy.: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 414.29 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 12.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soflysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soflysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soflysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g
	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	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzynna z olejem () 200 g (<u>SEL.</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 Brokuł gotowany* 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 Surówka wielowarzynna 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 15 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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: 2851.52 kcal; Białko ogółem: 142.68 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2689.68 kcal; Białko ogółem: 147.29 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 3203.86 kcal; Białko ogółem: 178.45 g; Tłuszcz: 116.80 g; Kw. tł. nasy.: 53.60 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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 rozdrobiona 40 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>)
	PD			Chleb Graham 60g (<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	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g
	PN			Chleb Graham 60g (<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: 2826.83 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 408.29 g; W tym cukry: 102.38 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2445.00 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 408.52 g; W tym cukry: 112.94 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2985.38 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kw. tł. nasy.: 54.91 g; Węglowodany ogółem: 431.25 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 51.13 g; Sól: 11.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Ogórek świeży 100 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Ogórek świeży 100 g</p>
	II ŚN			<p>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</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>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</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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 70 g Sałata zielona 35 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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 70 g Sałata zielona 35 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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 70 g Sałata zielona 35 g</p>
	PN			<p>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</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2342.58 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 9.85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2367.60 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 8.11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2868.70 kcal; Białko ogółem: 137.64 g; Tłuszcz: 93.03 g; Kw. tł. nasy.: 47.92 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 11.48 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca	
2024-12-18 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g</p>
	II ŚN			<p>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</p>
	Obiad	<p>Kapusiśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</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>) Sałata zielona 5 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>) Sałatka śledziowa z ziemniakami () 120 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Sałatka śledziowa z ziemniakami () 120 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) 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: 2804.24 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 397.56 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 9.93 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2576.20 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3185.20 kcal; Białko ogółem: 134.71 g; Tłuszcz: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 441.05 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 50.50 g; Sól: 10.50 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g	Kasza manna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane ki M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 15 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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	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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE,</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>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2572.22 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2379.38 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2986.12 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 112.36 g; Kw. tł. nasy.: 54.88 g; Węglowodany ogółem: 390.95 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 10.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Powidła śliwkowe 50 g Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chleb Graham 60g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 60g (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
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Ser żółty 25 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
	Kolejca	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,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ, MLE, GOR,) Papryka świeża 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,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ, MLE, GOR,) Papryka świeża 100 g
	PN			Chleb Graham 60g (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: 3128.69 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 449.57 g; W tym cukry: 125.64 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2580.79 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 128.39 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3130.42 kcal; Białko ogółem: 147.21 g; Tłuszcz: 112.52 g; Kw. tł. nasy.: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 406.27 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 11.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Sałata lodowa 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g
	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	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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 Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 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	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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2430.08 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2306.82 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2839.22 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 48.54 g; Węglowodany ogółem: 402.34 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 49.54 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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 Sałata zielona 5 g
	Kolacja	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.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Sałata zielona 35 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.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	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: 2690.44 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 381.68 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2527.94 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 3003.24 kcal; Białko ogółem: 154.60 g; Tłuszcz: 94.79 g; Kw. tł. nasy.: 49.76 g; Węglowodany ogółem: 407.60 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 48.55 g; Sól: 10.74 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,