

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)                      Jabłko 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)                      Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>)                      Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, 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 półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>)                      Salata zielona 5 g</p>
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Filet z kurczaka gotowany 100 g                      Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Filet z kurczaka gotowany 100 g                      Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g                      Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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>)                      Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)                      Salata 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>)                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g (<u>RYB, MLE.</u>)                      Salata 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>)                      Salata 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, MLE.</u>)                      Salata lodowa 35 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                      Salata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2523.37 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2440.67 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2931.02 kcal; Białko ogółem: 145.24 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 404.93 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sól: 9.80 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 35 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g
	PN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2380.29 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2386.62 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2868.38 kcal; Białko ogółem: 139.01 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.78 g; Węglowodany ogółem: 391.54 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 45.13 g; Sól: 11.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-08 środa	Śniadanie	Platki 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	Platki 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	Platki 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata 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	Grysikowa () 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> ) Salata zielona 5 g
	Kolaćca	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 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> ) Szynekowa 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> ) Szynekowa 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Salata 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>GLU PSZ,</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>GLU PSZ,</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>GLU PSZ,</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 Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g Salatka 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 Salatka 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-10 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 30 g ( <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 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 zółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 150 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 5 g
	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> ) Salatka 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> ) Salatka z kapusty czerwonej 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> ) 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 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> ) Papryka świeża 100 g
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzycza
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Salata lodowa 35 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 35 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 35 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g
	PN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-12 nieczwielec	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> ) Szyńka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Ogórek świeży 100 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> ) Szyńka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Salata 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> ) Szyńka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g 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> ) Salata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna 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 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> ) 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> ) 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2863.96 kcal; Białko ogółem: 143.02 g; Tłuszcz: 103.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.93 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: 3216.30 kcal; Białko ogółem: 178.78 g; Tłuszcz: 116.86 g; Kw. tł. nasy.: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 11.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 JEĆZ.</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 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 JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> )
	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 Salata 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> ) Ser żółty 70 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 70 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Ogórek świeży 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	Jarzynowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew z groszkiem ()* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Salata zielona 35 g
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2347.35 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2372.37 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2873.47 kcal; Białko ogółem: 136.99 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 389.50 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 11.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-15 środa	Śniadanie	Platki 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	Platki 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	Platki 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
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g
	Kolacja	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> ) Salatka śledziowa z ziemniakami () 120 g ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 70 g ( <u>SOJ.</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> ) Salatka śledziowa z ziemniakami () 120 g ( <u>JAJ, RYB, MLE, 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 Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2769.24 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 397.56 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2541.20 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 3150.20 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 106.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 441.05 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 50.50 g; Sól: 10.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-16 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> ) Kielbasa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata 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 kielbasa 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 kl 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> ) Salata 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 Salata 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kakao z mlekiem b/c 250 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> ) Piersz 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 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 5 g
	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 jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Papryka świeża 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</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 Salata 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-18 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek 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 Salata 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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 Salata 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> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 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> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 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,