

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () 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> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, 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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, 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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g
	PN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2853.74 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 424.50 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2308.28 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2971.07 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 94.20 g; Kw. tł. nasy.: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 416.62 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL,</u> )	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL,</u> )	Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 120 g ( <u>SEL,</u> )
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2897.81 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 107.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 392.10 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2444.99 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 3035.22 kcal; Białko ogółem: 140.04 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kw. tł. nasy.: 59.30 g; Węglowodany ogółem: 416.94 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 48.28 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> <u>ZYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>ZYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>ZYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>ZYT, 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 15 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Twaróg półtusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Twaróg półtusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 35 g
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2403.84 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2368.71 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2945.87 kcal; Białko ogółem: 132.41 g; Tłuszcz: 105.60 g; Kw. tł. nasy.: 52.57 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 10.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałatka jarzynowa () 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2654.52 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2563.80 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 3052.92 kcal; Białko ogółem: 139.38 g; Tłuszcz: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 414.22 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 53.16 g; Sól: 11.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtusty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <b>SEL,</b> ) 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> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtusty 120 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2751.44 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 109.98 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2669.76 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 135.10 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 3040.18 kcal; Białko ogółem: 145.56 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasy.: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 48.20 g; Sól: 9.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2790.22 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 409.76 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2265.20 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 3162.09 kcal; Białko ogółem: 139.24 g; Tłuszcz: 106.48 g; Kw. tł. nasy.: 45.26 g; Węglowodany ogółem: 437.49 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 10.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2856.63 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 107.79 g; Kw. tł. nasy.: 47.96 g; Węglowodany ogółem: 352.19 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2783.39 kcal; Białko ogółem: 146.17 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3266.82 kcal; Białko ogółem: 168.84 g; Tłuszcz: 123.88 g; Kw. tł. nasy.: 58.31 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 13.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 35 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2423.38 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 362.53 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2302.65 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2790.88 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 49.56 g; Węglowodany ogółem: 393.70 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 7.75 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Chrzan ze śmietaną 20 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Chrzan ze śmietaną 20 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	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> ) Pomidor 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 120 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2987.58 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 444.98 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2673.49 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 404.04 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 3396.49 kcal; Białko ogółem: 150.87 g; Tłuszcz: 117.24 g; Kw. tł. nasy.: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 462.64 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 57.60 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grycikowa () 500 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 500 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 500 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 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> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</b> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR.</b> ) 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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 70 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2709.53 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2541.31 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2957.64 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kw. tł. nasy.: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 9.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ZYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2623.03 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2547.15 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 3046.34 kcal; Białko ogółem: 126.95 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 54.81 g; Węglowodany ogółem: 417.53 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2912.52 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 102.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 404.50 g; W tym cukry: 104.91 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2523.50 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 3100.18 kcal; Białko ogółem: 145.36 g; Tłuszcz: 110.52 g; Kw. tł. nasy.: 49.82 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 46.56 g; Sól: 11.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <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> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2419.32 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2341.27 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2856.72 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 49.44 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2732.98 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2384.19 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2917.71 kcal; Białko ogółem: 150.10 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 49.56 g; Węglowodany ogółem: 396.45 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 12.61 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,