

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych	
2025-12-22 poniedziałek	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ser ółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g			
	Obiad	Fasolowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeci ski 60 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeci ski 60 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeci ski 60 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeci ski 60 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Warto energetyczna: 2176.10 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W glowodany ogółem: 351.96 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 10.65 g;	Warto energetyczna: 2096.04 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; W glowodany ogółem: 286.15 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 11.33 g;	Warto energetyczna: 2108.05 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W glowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.03 g;	Warto energetyczna: 1905.02 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W glowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 10.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2025-12-23 wtorek	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaro ek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaro ek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaro ek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaro ek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> )
	II		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ry na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ry na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ry na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ry na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretka drobiowa z ud cem z kurczaka 100 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretka drobiowa z ud cem z kurczaka 100 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ry owe 30 g			
	Warto energetyczna: 2101.25 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W glowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 6.02 g;	Warto energetyczna: 2078.01 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W glowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 7.47 g;	Warto energetyczna: 2109.36 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W glowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.23 g;	Warto energetyczna: 1955.41 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; W glowodany ogółem: 314.46 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 5.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2025-12-24 roda	niadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba sma ona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z suszu 250 ml Ciasto dro d owe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z suszu b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto dro d owe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z suszu b/c 250 ml Mandarynka 150 g
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z poł czonych kawałków mi sa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z poł czonych kawałków mi sa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z poł czonych kawałków mi sa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z poł czonych kawałków mi sa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ry owe 30 g
		Warto energetyczna: 2174.42 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W glowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.03 g;	Warto energetyczna: 1894.22 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; W glowodany ogółem: 286.60 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 9.41 g;	Warto energetyczna: 2046.16 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; W glowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.73 g;	Warto energetyczna: 1788.67 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; W glowodany ogółem: 288.50 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2025-12-25 czwartek	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka wie a 80 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka wie a 80 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Karczek pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksyka ski 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Warto energetyczna: 2070.42 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W glowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.39 g;	Warto energetyczna: 1889.19 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W glowodany ogółem: 272.32 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.78 g;	Warto energetyczna: 1907.84 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W glowodany ogółem: 301.90 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.58 g;	Warto energetyczna: 1881.75 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 8.16 g; W glowodany ogółem: 302.62 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 6.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2025-12-26 pi. tek	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser w dzony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser ółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z ry em 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kapusta zasma ana 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ry em 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos bazyliowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ry em 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos bazyliowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ry em 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos bazyliowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Ma lanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-w dlina wieprzowa w dzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pol dwica Sopočka wieprzowa,w dzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pol dwica Sopočka wieprzowa,w dzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pol dwica Sopočka wieprzowa,w dzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ry owe 30 g
		Warto energetyczna: 1958.19 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; W glowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.54 g;	Warto energetyczna: 1682.03 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W glowodany ogółem: 233.68 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.36 g;	Warto energetyczna: 1794.81 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; W glowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.40 g;	Warto energetyczna: 1621.74 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 33.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; W glowodany ogółem: 255.40 g; W tym cukry: 35.88 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 5.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2025-12-27 sobota	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> )
	II		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaro ek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Fasolka po breto sku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami*. 300 g ( <u>SEL, GLU J CZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami*. 300 g ( <u>SEL, GLU J CZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Warto energetyczna: 2233.35 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W glowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 10.24 g;	Warto energetyczna: 2020.80 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W glowodany ogółem: 295.38 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 7.41 g;	Warto energetyczna: 1957.64 kcal; Białko ogółem: 62.36 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; W glowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.67 g;	Warto energetyczna: 1833.90 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; W glowodany ogółem: 297.35 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2025-12-28 niedziela	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser óty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser óty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pol dwica Sopočka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierk 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Sałatka szwedzka z olejem 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierk 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierk 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierk 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 200 g Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Warto energetyczna: 2354.74 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 103.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; W glowodany ogółem: 262.63 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 9.34 g;	Warto energetyczna: 2213.18 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; W glowodany ogółem: 246.55 g; W tym cukry: 34.77 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 10.02 g;	Warto energetyczna: 2158.30 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W glowodany ogółem: 281.08 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.18 g;	Warto energetyczna: 1970.48 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; W glowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych	
2025-12-29 poniedziałek	niadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Necówka-w dlina rednio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, mo e zawiera : JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Necówka-w dlina rednio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, mo e zawiera : JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Necówka-w dlina rednio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, mo e zawiera : JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-w dlina rednio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, mo e zawiera : JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	N		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g			
	II					
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ry na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ry na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ry na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g		
	PD		Mandarynka 2 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					
	Warto energetyczna: 2231.14 kcal; Białko ogółem: 62.21 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W glowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.58 g;	Warto energetyczna: 2134.67 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W glowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 5.12 g;	Warto energetyczna: 2146.36 kcal; Białko ogółem: 61.17 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W glowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.62 g;	Warto energetyczna: 2001.68 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W glowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.86 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2025-12-30 wtorek	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pol dwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pol dwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pol dwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pol dwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser óty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Piecze rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Piecze rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Piecze rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak (li cie) gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Piecze rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeci ski 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pol dwica Sopotcka wieprzowa, w dzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pol dwica Sopotcka wieprzowa, w dzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natk pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Dro d ówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Dro d ówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		Warto energetyczna: 2167.60 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W glowodany ogółem: 363.39 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.55 g;	Warto energetyczna: 2057.61 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; W glowodany ogółem: 297.33 g; W tym cukry: 34.97 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 9.32 g;	Warto energetyczna: 2017.95 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; W glowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.53 g;	Warto energetyczna: 1882.79 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; W glowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2025-12-31 roda	niadanie	Ry na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ry na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ry na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ry na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pol dwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapust i mi s wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mi sno warzywny (z mi sa wieprzowego). 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mi sno warzywny (z mi sa wieprzowego). 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ry owe 30 g			
	Warto energetyczna: 2190.10 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W glowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.92 g;	Warto energetyczna: 2160.49 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W glowodany ogółem: 318.56 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.32 g;	Warto energetyczna: 2173.41 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W glowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.66 g;	Warto energetyczna: 2024.64 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; W glowodany ogółem: 328.33 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2026-01-01 czwartek	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z poł czonych kawałków mi sa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z poł czonych kawałków mi sa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z poł czonych kawałków mi sa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z poł czonych kawałków mi sa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLUJ CZ.</b> ) Pomidor 80 g
	II		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Krupnik j czmienny 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU J CZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik j czmienny 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU J CZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik j czmienny 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU J CZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik j czmienny 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU J CZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ry owe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ry owe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ry owe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ry owe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Warto energetyczna: 1945.60 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W glowodany ogółem: 289.17 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.77 g;	Warto energetyczna: 1732.21 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W glowodany ogółem: 253.31 g; W tym cukry: 31.25 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.11 g;	Warto energetyczna: 1735.69 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 40.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; W glowodany ogółem: 279.26 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 7.79 g;	Warto energetyczna: 1654.29 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 32.53 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; W glowodany ogółem: 270.33 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2026-01-02 pi. tek	niadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła liwkowe 50 g Pomara cza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomara cza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) D em 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomara cza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II N		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Kalańiorowa z ry em 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ry owa 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ry owa 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ry owa 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka wie a 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka wie a 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka wie a 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Warto energetyczna: 2093.84 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W glowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.15 g;	Warto energetyczna: 2011.91 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; W glowodany ogółem: 276.17 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.88 g;	Warto energetyczna: 1983.24 kcal; Białko ogółem: 67.00 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W glowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 5.54 g;	Warto energetyczna: 1828.30 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; W glowodany ogółem: 287.70 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2026-01-03 sobota	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z poł czonych kawałków mi sa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser ółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> )	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ.</u> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt niadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Warto energetyczna: 1955.05 kcal; Białko ogółem: 61.53 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; W glowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 9.22 g;	Warto energetyczna: 1913.43 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W glowodany ogółem: 271.89 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 9.45 g;	Warto energetyczna: 2175.82 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W glowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 9.99 g;	Warto energetyczna: 1797.65 kcal; Białko ogółem: 70.54 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; W glowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- INTER 1 Podstawowa	KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w glowodanów	KRK- INTER 2 Łatwo strawna	KRK- INTER 7 O kontrolowanej zawarto ci kwasów tłuszczowych
2026-01-04 niedziela	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser óty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbo owa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLUJ CZ,</u> ) Sałata zielona 20 g
	N		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser óty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kapusta zasma ana 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ma lanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )
	PD		Ma lanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Kiełbasa ywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona w dzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pol dwica Sopocka drobiowo-wieprzowa w dzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ry owe 30 g			
	Warto energetyczna: 2065.23 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W glowodany ogółem: 299.82 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.98 g;	Warto energetyczna: 1857.33 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; W glowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.60 g;	Warto energetyczna: 1981.21 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W glowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 6.78 g;	Warto energetyczna: 1741.55 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 34.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; W glowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.90 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszeny,  
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 laktoz ,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdaly,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mi czaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,  
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,  
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

## **Oznaczenia wska ników od .:**

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
W glowodany ogółem - W glowodany 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 w glowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,